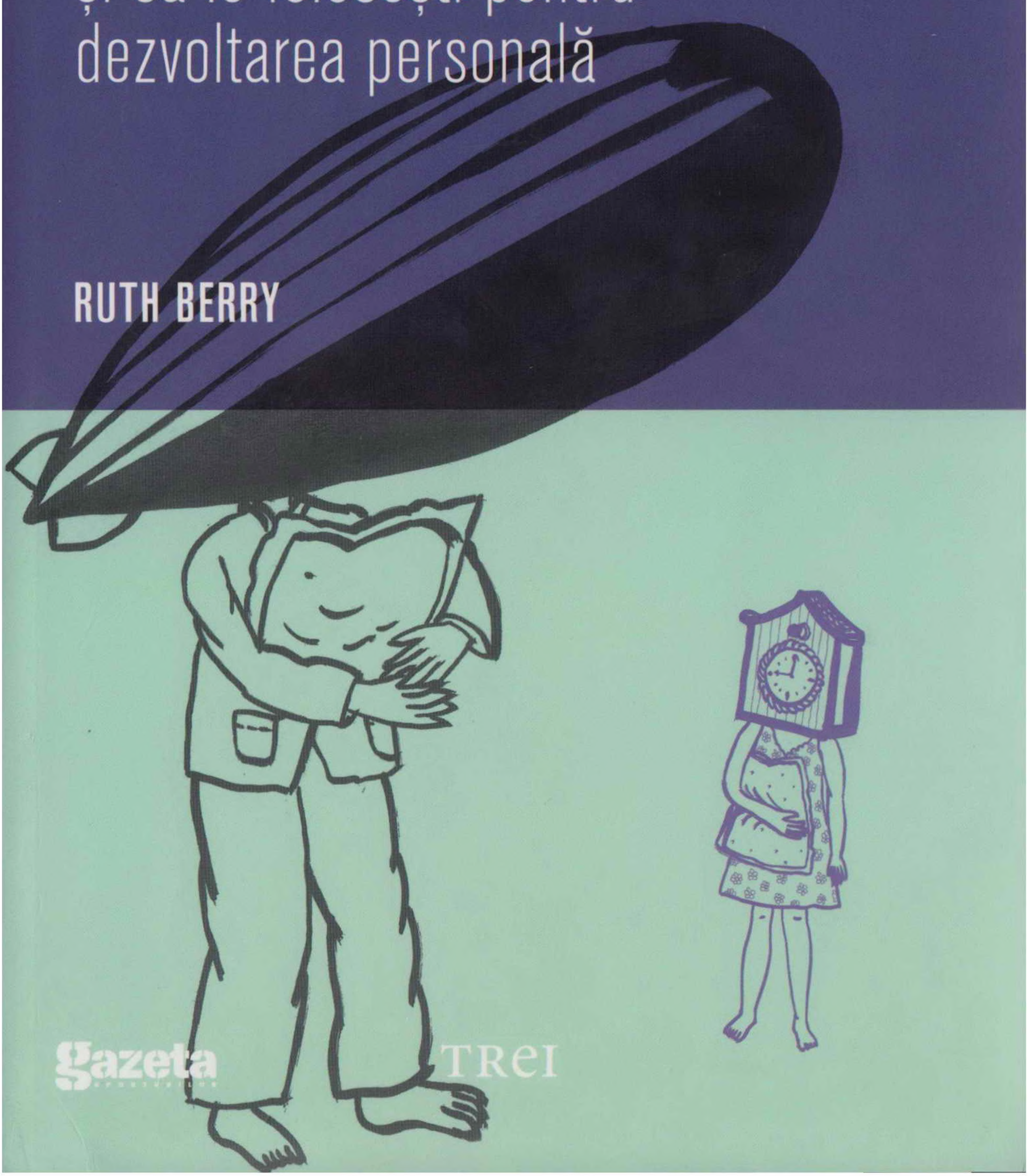
Întâlnirea cu visele

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Cum să-ți înțelegi visele și să le folosești pentru dezvoltarea personală

RUTH BERRY



Gazeta TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Întâlnirea cu visele

Cum să-ți înțelegi visele și să le folosești pentru dezvoltarea personală

RUTH BERRY

Traducere din engleză de Smaranda Nistor

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Gabriela Chircea

CORECTURĂ:
Roxana Samoilescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Berry, Ruth
Întâlnirea cu visele: cum să-ți înțelegi visele și să le folosești pentru dezvoltarea personală / Ruth Berry; trad.: Smaranda Nistor. -
Ed. a 2-a. - București: Editura Trei, 2011
ISBN 978-973-707-574-1

I. Nistor, Smaranda (trad.)

159.963.3
398.7

Titlul original: Working with Dreams, Understand your dreams and use them for personal and creative development
Autor: Ruth Berry

Copyright © 1999 Ruth Berry

© Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Prefață 9
Lucrul cu visele 11

1. Despre vise 13
De ce visăm? 13
Tiparele de somn 15
Ce spun psihologii 17
Gândirea în simboluri 20
Cum îți poți folosi visele 22
Întrebări și răspunsuri 25
Studii de caz 26
Listă de verificare 27

2. Pregătirea pentru vise 29
Învață să te relaxezi 29
Cum să-ți notezi visele 33
Metode de reamintire a viselor 38
Incubarea viselor 42
Cum să combați insomnia 44
Întrebări și răspunsuri 44
Studii de caz 45
Activități 47
Listă de verificare 47

3. Cum se analizează un vis 49
Legătura dintre vise și viața cotidiană 49
Emoțiile 53
Descoperirea simbolurilor din vis 54
Identificarea temelor recurente 58
Explorarea mesajului 59
Studii de caz 63
Activități 64
Listă de verificare 65

4. Explorarea simbolismului oniric 66
Ce sunt figurile arhetipale 66
Energia din culori 71
Observarea anotimpurilor și a vremii 74
Numerele din vis 79
Jocul cu cuvintele 81
Studii de caz 83
Activități 84
Listă de verificare 84

5. Visul în chip de oglindă 86
Când te visezi pe tine ca fiind altcineva 86
Transformă-te în fiecare aspect al visului tău 89
Lucrul cu emoțiile din vise 91
Explorarea caselor din vis 94
Să fii apa din vis 99
Călătoria din vise 100
Întrebări și răspunsuri 102
Studii de caz 103
Activități 104
Listă de verificare 104

6. Folosește-ți visele ca să te vindeci 106
Simbolurile corporale 106
Când mănânci în vis 111
Legătura cu simbolurile animale din vise 114
Când stai de vorbă cu copilul interior 117

Întrebări și răspunsuri 119
Studii de caz 120
Listă de verificare 122

7. Crearea unui dicționar de vise 123
Tu ești la cârmă 123
Câteva tematici onirice comune 125
Cum să-ți descoperi propriile simboluri 128
Cum să-ți alcătuiești propriul dicționar de vise 131
Identificarea simbolurilor speciale 132
Studii de caz 134
Activități 135
Listă de verificare 136

8. Câteva tipuri comune de vise 137
Confruntarea cu coșmarurile 137
Descoperirea secretului universului – visele vizionare 141
Ia aminte la avertismentele din vis 143
Remarcarea coincidențelor din vise 147
Explorarea altor tipuri de vise 149
Întrebări și răspunsuri 154
Studii de caz 155
Activități 157
Listă de verificare 157

9. Dincolo de hotarul viselor 158
Învață tehnici simple de vizualizare 158
Reintrarea în vis 162
Cum să-ți ceri un simbol instantaneu 163
Cum să te protejezi în visul tău 165
Cum să-ți găsești locul de liniște și pace 168
Întrebări și răspunsuri 169
Studii de caz 170
Listă de verificare 171

10. Cum să lucrezi cu alți oameni 173
Organizarea unui grup de exploatarea viselor 173

Punerea în act a unui vis 176
Dialogul cu personaje din vis 178
Reprezentarea grafică a visului 181
Creația literară pe o temă onirică 182
Studii de caz 183
Activități 185
Listă de verificare 185

Un mic dicționar de vise 187

Glosar 195

Bibliografie suplimentară 198

Lista ilustrațiilor

1 Simboluri onirice comune 21
2 O pagină din jurnalul de vise al lui Jo 37
3 Un talisman indian pentru vise 41
4 Grafic ajutător pentru analiza visului 61
5 Interpretarea culorilor din vis 72
6 Semnificații tradiționale ale numerelor 80
7 O casă din vis 96
8 Simboluri corporale cu apariție frecventă 108
9 O pagină din dicționarul de vise al lui James 131
10 Un vis înspăimântător cu monștri 140
11 Dragonul – monstru sau păzitor? 179

Prefață

Cei mai mulți dintre noi visăm în fiecare noapte, dar avem tendința să uităm ce-am visat atunci când ne trezim. Rareori stăm să ne gândim la ce-ar putea însemna visele noastre sau cum ar putea ele să ne îmbogățească viața. Și totuși, visele pe care le avem ne pot ajuta să înțelegem problemele pe care le întâmpinăm în existența noastră zilnică și să găsim un mod de-a merge înainte atunci când nu mai știm încotro s-o luăm. Ele ne pot face să privim dintr-un unghi nou relațiile noastre cele mai intime și dificultățile emoționale prin care trecem. Ele pot, de asemenea, să ne descătușeze imaginația și să ne ajute să devenim mai creativi.

În cartea aceasta, vă voi spune cum să faceți pentru a vă aminti măcar o parte din ce-ați visat și cum să vă notați visele într-un jurnal. După care, puteți afla cum să vă analizați visele, explorând lumea simbolismului oniric. Veți începe să vă dați seama cum pot visele voastre să joace un rol de oglindă, arătându-vă unele aspecte ascunse ale adevăratului sine și ajutându-vă să ajungeți la vindecare și echilibru în viața voastră.

Pentru că visele voastre au semnificații unice, care vă sunt proprii numai vouă, cartea mea vă va arăta și cum să porniți

în alcătuirea propriului dicţionar de vise. Poate că, până la urmă, vă veţi hotărî să demaraţi un grup de explorarea viselor cu câţiva prieteni, lucrând astfel împreună pentru a vă consolida forţa onirică.

Aş vrea să-i mulţumesc fiicei mele, Jenny Lewin, care mi-a furnizat ilustraţiile.

RUTH BERRY

LUCRUL CU VISELE

Cum aș putea face ca să dorm mai bine noaptea?
De ce mă tot visez căzând?
De ce nu reușesc să progresez în munca pe care-o fac?
Ce înseamnă culoarea violet din visul meu?
De ce tot visez același număr, 27?
Relația mea sentimentală s-a sfârșit?
De ce am visat urechelnițe azi-noapte?
De ce mă simt deprimat?
Care este adevăratul meu drum în viață — de ce sunt aici?
Este David bărbatul potrivit pentru mine?
Oare ar fi bine să mă mut cu locuința sau mai bine să stau cuminte unde sunt?
De ce am visat că trăiam într-o colibă dărăpănată, în mijlocul unui codru întunecat?
Oamenii au vise colorate?
De ce nu pot niciodată să-mi amintesc ce-am visat?
De ce visez că mă fugărește un bărbat cu un cuțit în mână?
De ce sunt importante visele mele?

Dacă te interesează visele tale, atunci cartea aceasta este pentru tine!

1
Despre vise

DE CE VISĂM?

TEORII DESPRE VISE

Cu toate că oamenii de știință sunt acum destul de siguri că toți oamenii visează, nimeni n-a reușit încă să explice pe deplin de ce visăm. Dacă suntem în mod deliberat privați de somnul cu vise, atunci vom recupera timpul pierdut imediat ce ne va sta în putință, visând mai mult ca de obicei. Acest lucru sugerează că visele ne sunt necesare, într-un mod sau altul. Au fost avansate diverse explicații ale motivului pentru care avem nevoie să visăm:

1. Un vis este pur și simplu un semn că, aflat în stare de somn, creierul continuă să funcționeze și să interpreteze semnalele venite din exterior, cum ar fi zgomotul unui robinet care picură. Această teorie nu pare deloc adecvată pentru a explica și visele noastre mai elaborate, în care se petrec lucruri mai complicate.
2. Visele sunt modul în care creierul nostru sortează informația din existența vigilă. Informațiile utile sunt apoi

stocate în memorie, iar restul se uită. Conform acestei teorii, creierul se străduieşte să asimileze idei şi să rezolve probleme, în timp ce noi dormim.

3. Visele sunt o formă de îndeplinire a dorinţelor, un proces în care avem posibilitatea să fantasmăm despre ceea nu putem să avem sau să facem în existenţa vigilă.

Probabil n-am greşi prea mult dacă am spune că visăm din toate aceste motive. Visele chiar par să ne ajute să procesăm informaţia şi, de asemenea, să ne explorăm nevoile emoţionale. Atunci când dormim, **creierul conştient** îşi slăbeşte controlul şi, astfel, putem să prelucrăm idei şi sentimente pe care în mod normal le vom împinge undeva în străfundurile minţii.

NEVOIA DE VISE

Unele studii au demonstrat că, dacă oamenii sunt privaţi de vise timp de câteva zile la rând, tendinţa lor este să devină iritabili şi să aibă greutăţi în a se concentra. Unii s-ar putea chiar să înceapă să aibă halucinaţii. Ceea ce sugerează că, în mod cert, visele sunt indispensabile pentru sănătatea noastră mintală şi emoţională. Ciudat, dar alte studii n-au ajuns la aceeaşi concluzie, adică n-au demonstrat aceleaşi efecte, atunci când oamenii nu sunt lăsaţi să viseze. Şi totuşi, constatarea iniţială — că visele sunt necesare şi importante — ni se pare în mod instinctiv corectă. Oamenii au fost dintotdeauna fascinaţi de propriile vise şi înclinaţi să creadă că le comunică nişte mesaje care au un anume sens. Nu pare deloc probabil să fie doar nişte produse secundare şi irelevante ale creierului aflat în stare de somn.

DE CE UITĂM CE-AM VISAT

Deşi visele noastre sunt importante, avem tendinţa să le uităm în cea mai mare parte, dacă nu în totalitate conţinutul, atunci când ne trezim. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive:

- Factorul timp. Visele ne ocupă cam un sfert din timpul somnului. Aceasta înseamnă cam două ore pe noapte. Dacă ar fi să ni le reamintim pe toate, ne-ar ocupa o foarte mare parte din orele de viaţă vigilă.
- În mod normal, suntem prea ocupaţi să ne vedem de treburile din viaţa vigilă ca să ne mai batem capul şi cu gânduri despre visele noastre. Persoanele introvertite, care petrec mai mult timp analizându-şi gândurile, tind să-şi amintească mai multe vise decât extravertiţii.
- Dacă teoria care spune că visele sunt un mod de procesare a informaţiei este corectă, atunci ar fi şi logic să uităm conţinutul unor vise pe care creierul nostru le-a etichetat drept „informaţii inutile".
- S-ar putea să uităm şi visele care au un conţinut puternic emoţional, mai ales dacă nu ne plac sentimentele noastre intime. De multe ori însă, tocmai aceste vise pot fi foarte preţioase pentru noi, indicându-ne unde se află conflictele care ne deranjează.

TIPARELE DE SOMN

Oamenii de ştiinţă au descoperit o mulţime de lucruri despre undele electrice din creierul uman, conectând subiecţii experimentelor la instrumente electronice de măsură. Ritmul nostru cerebral se modifică odată cu intrarea în stări diferite de conştiinţă. Fiecare

tip de undă cerebrală a primit o denumire luată după caracterele alfabetului grec:

- **Beta.** Acesta este ritmul normal al creierului, în timp ce suntem complet treji.
- **Alfa.** Acesta este un ritm mai lent, care apare atunci când suntem destinși complet și un pic somnoroși, ca de exemplu atunci când ascultăm muzică, visăm cu ochii deschiși sau ne relaxăm în cada cu apă caldă.
- **Teta.** Când alunecăm în brațele somnului, creierul intră în acest ritm, care este încă și mai lent decât ritmul alfa.
- **Delta.** Acesta este cel mai lent ritm dintre toate și apare în timpul unui somn profund sau atunci când suntem anesteziați. Poate să apară și în timpul stărilor de profundă meditație pe care le ating yoghinii.

SOMNUL REM

În timpul somnului, creierul manifestă și perioade de activitate legate de **mișcări oculare rapide**, care se numesc **somn REM** (după prescurtarea de la Rapid Eye Movement). Cercetarea a indicat că multe dintre visele noastre se desfășoară în timpul acestei faze a somnului. Dacă ai avut vreodată câini, probabil ai remarcat cum zvâcnesc ușor și eventual chiar latră stins, în timpul somnului REM, ceea ce sugerează că și câinii s-ar putea să viseze. Cercetări de dată recentă avansează ideea că noi, oamenii, visăm și în alte faze de somn, nu doar în cea de tip REM.

Somnul REM la oameni începe la aproximativ 90 de minute după ce am adormit. Undele cerebrale își întețesc ritmul, pulsul și respirația ni se accelerează, iar tensiunea arterială crește. Deși creierul este foarte activ în timpul somnului REM,

mușchii ne rămân foarte relaxați — în fapt, cel care doarme s-ar putea chiar să fie incapabil să se miște. Totuși, se poate întâmpla să zvâcnească involuntar, să mormăie sau chiar să vorbească. Faza REM apare în perioade ciclice de câte 90 de minute, pe toată durata somnului — în general, cam de patru-cinci ori pe noapte. Între ele apare **somnul non-REM**, care este mai profund și mai liniștit.

CE SPUN PSIHOLOGII

De milenii, oamenii au fost fascinați de visele lor, iar pe parcursul ultimului secol, mulți psihologi au întreprins un studiu cât se poate de serios al subiectului. Pionierul acestui domeniu de cercetare a fost Sigmund Freud.

FREUD

Formația inițială a lui Freud era aceea de medic, după care el a început să fie interesat de lucrul cu pacienții care sufereau de probleme psihiatrice. Trebuie să ținem cont de acest lucru atunci când îi luăm în considerare teoriile. Freud era de părere că visele sunt manifestări ale unor dorințe reprimate (sau „refulate"), de obicei având o natură sexuală. Aceste dorințe apăreau foarte devreme în copilărie. După Freud, mintea cenzurează drastic asemenea gânduri, deci mare parte a visului apare într-o formă simbolică. **Simbolurile** erau acolo ca să mascheze adevărata semnificație a visului. Psihologii moderni tind să nu fie de acord cu această idee — imagistica simbolică este de obicei văzută drept limbajul natural în imagini al creierului care doarme.

Freud a elaborat o metodă a **asociaţiilor libere**, pe care a folosit-o în interpretarea viselor. Pacientul nu făcea altceva decât să urmărească firul unui gând, pornind de la un simbol care îi apăruse în vis. De exemplu: tren-tunel-pătrundere-sex. Această idee poate fi, ocazional, una utilă de aplicat, dacă persoana în cauză s-a blocat în faţa unui simbol care nu pare să aibă niciun sens.

Opera lui Freud este foarte importantă, pentru că el a fost primul care a încercat realmente să ajungă la o înţelegere a modului cum funcţionează **inconştientul**. El credea că inconştientul ne influenţează viaţa vigilă în moduri importante.

JUNG

Teoria lui Jung despre vise diferă destul de mult de cea a lui Freud. Acesta din urmă avea tendinţa să atribuie semnificaţii invariabile multor simboluri din vis, pe când pentru Jung multe simboluri aveau semnificaţii care nu erau relevante decât pentru cel care le visează. De asemenea, el s-a rupt de teoria conform căreia toate visele aveau legătură cu sexualitatea. Jung credea că visele noastre sunt de-o importanţă capitală şi că ar trebui să medităm asupra semnificaţiei lor, până ce reuşim să le găsim un sens. Jung a constatat că mulţi dintre pacienţii lui care sufereau de depresie sau de tulburări nervoase nu erau în legătură cu inconştientul lor. Drept rezultat, el a susţinut că ne punem singuri în pericol, dacă ignorăm mesajele inconştiente din visele noastre.

Jung a cercetat în multe cazuri vise care făceau parte dintr-o serie întreagă, mai degrabă decât să se ocupe pur şi simplu de vise individuale, luate separat. El era interesat de modul cum o serie de vise dezvoltă o anume temă, importantă

pentru dezvoltarea personală a celui care visează. De asemenea, el a dezvoltat teoria **arhetipurilor** — tipare de gândire care se formează în timp, plecând de la psihicul colectiv al tuturor oamenilor. De exemplu, oamenii de pe tot cuprinsul planetei vor înțelege ideea de maternitate — mama este un exemplu de arhetip. Vom aborda ceva mai amănunțit această idee, dar un pic mai târziu.

HALL

Hall și-a dat silința să facă din analizarea viselor un demers mai puțin ezoteric și mai accesibil oamenilor obișnuiți. Ca atare, visele n-au mai reprezentat apanajul exclusiv al experților. El era de părere că simbolurile care apar în vise sunt exprimări directe ale emoțiilor și gândurilor noastre — că nu sunt deghizate, pentru ca visătorul să nu le poată recunoaște, așa cum susținea Freud.

TEORIILE MODERNE

Terapeuții care lucrează cu visele în ziua de azi îl încurajează de obicei pe pacient să descopere singur interpretarea personală a propriilor vise. Visele sunt în general văzute ca un mod de exprimare a speranțelor și simțămintelor reprimate. Inconștientul încearcă să aducă astfel problemele la suprafață, pentru a ne ajuta să le înfruntăm și să le rezolvăm. Simbolismul din vis este foarte important, și la fel este și conținutul emoțional. De obicei, se consideră că visele sunt relevante pentru viața actuală a celui care visează, mai degrabă decât să ducă tot timpul cu gândul la lucrurile petrecute în copilărie.

GÂNDIREA ÎN SIMBOLURI

Visele sunt un produs al inconştientului, care s-ar părea că gândeşte predominant în simboluri, mai degrabă decât folosind termenii limbajului verbal. Deci visele ne apar sub formă de imagini, care deseori se înlănţuie sub forma unui soi de poveste. Simbolurile dintr-un vis pot însemna lucruri foarte diferite, pentru oameni diferiţi.

FROMM

Fromm a fost încă un psiholog pe care îl interesau visele şi care a identificat trei tipuri de simboluri onirice:

- **Accidentale** — simboluri care au o semnificaţie personală şi individuală.
- **Convenţionale** — simboluri care tind să aibă o semnificaţie similară pentru foarte mulţi oameni. De exemplu, un automobil ar putea reprezenta o călătorie.
- **Universale** — simboluri care au o semnificaţie comună tuturor fiinţelor umane. De exemplu, soarele reprezintă lumină şi căldură.

Un simbol care îţi apare în vis poate să se încadreze în oricare dintre aceste categorii. Dacă nu reuşeşti să-ţi dai seama cu niciun chip ce înseamnă un simbol pentru tine, atunci ar fi bine să te gândeşti la sensul lui mai universal. Încearcă să-ţi faci un obicei din a nota simbolurile care-ţi apar în vise. Unele dintre ele s-ar putea să revină destul de des, caz în care ele sunt importante pentru tine, într-un fel. Simbolurile nu trebuie neapărat să fie obiecte. Culorile, cifrele, anotimpurile, literele din visul tău pot fi toate simbolice, într-un anume mod. De exemplu, dacă visezi

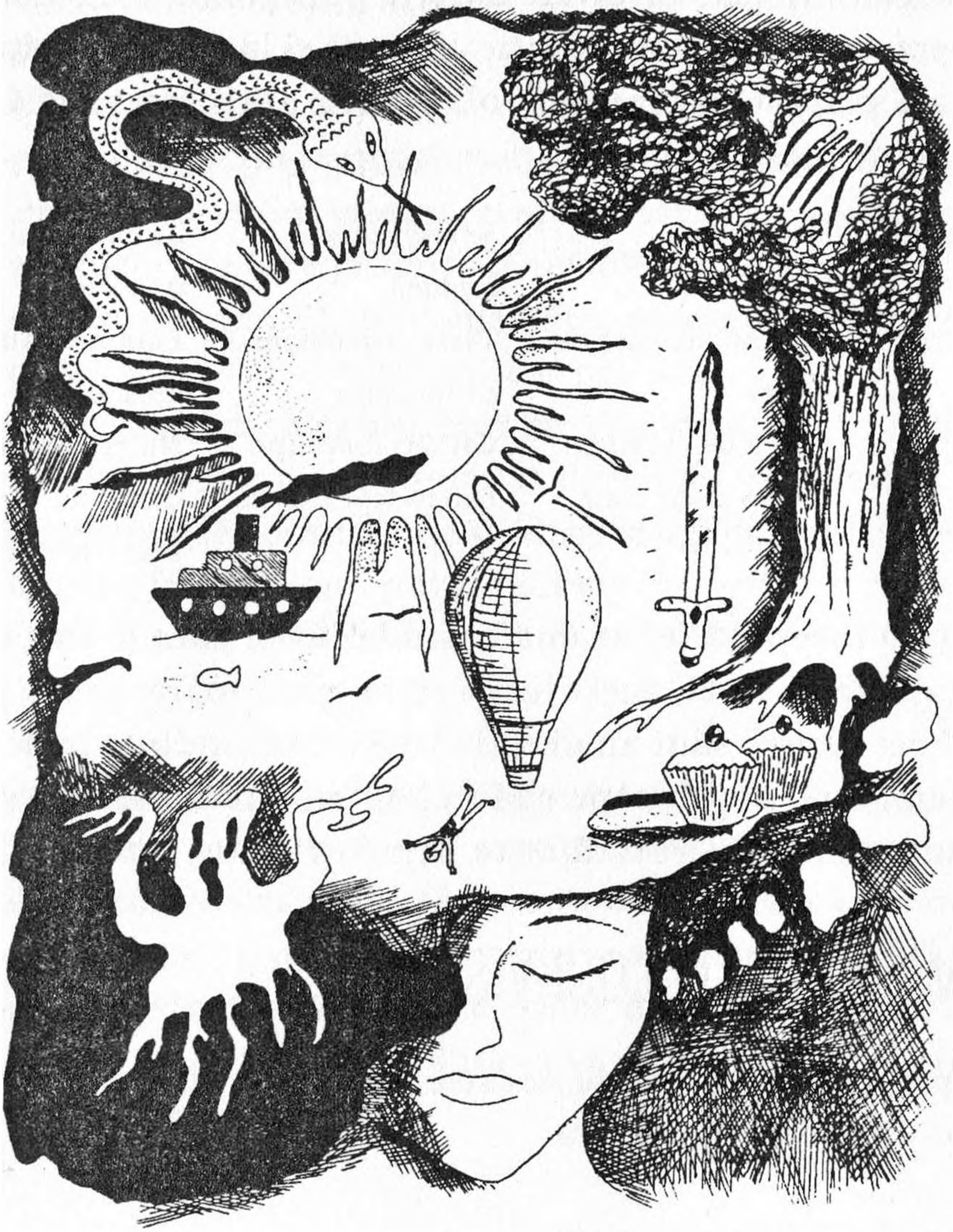


Figura 1. Simboluri onirice comune

că a venit toamna — nu cumva există ceva în viața ta care se apropie de sfârșit?

Aruncă o privire pe simbolurile onirice ilustrate pe pagina următoare. Încearcă să vezi dacă te poți gândi la o semnificație personală, la o semnificație comună și la o semnificație universală pentru fiecare simbol. Câteva exemple sunt date în tabelul de mai jos.

Simbolul	*Semnificația personală*	*Semnificația comună*	*Semnificația universală*
Soarele	Vacanță de vară în Malta	Tărie, capacitate de conducător	Lumină, căldură, creștere
O pisică	Pisica pe care am avut-o când eram copil	Calități feminine, fire independentă	Nu este un animal cunoscut în toate societățile umane

Dacă începi să iei seama la simbolurile care te înconjoară în viața de zi cu zi, acest lucru te va ajuta foarte mult, atunci când vei începe să-ți analizezi visele. Gândindu-te în acest fel la simboluri, poți începe să înțelegi modul în care un simbol poate însemna lucruri diferite pentru visători diferiți.

CUM ÎȚI POȚI FOLOSI VISELE

Noapte de noapte, visele noastre ne pot lua cu ele într-o fascinantă călătorie interioară.

ASCULTĂ-ȚI INCONȘTIENTUL

Dacă ascultăm aceste mesaje venite din inconștientul nostru, visele ne pot ajuta în nenumărate feluri:

- Ele ne pot ajuta să identificăm zone de conflict ascuns şi de griji, pe care nu le-am înfruntat în viaţa vigilă.
- Ele pot să funcţioneze ca semne indicatoare, care să ne arate cea mai bună direcţie de urmat în continuare pe drumul vieţii.
- Ele ne pot ajuta să intuim nişte lucruri mai profunde în privinţa relaţiilor interumane din viaţa noastră.
- Prin intermediul viselor, trupul nostru ne poate avertiza uneori despre potenţiale probleme de sănătate. Totodată, ele ne pot îndruma către moduri prin care am putea ajuta rezolvarea acestor probleme.
- Visele ne pot ajuta să devenim mai creativi.
- Uneori, visele ne pot ajuta să dezlegăm probleme.
- Visele pot să conţină mesaje despre alţi oameni şi despre felurile în care i-am putea ajuta.

CONFLICTE

Ca simplu exemplu, să zicem că-ţi visezi şeful în chip de porc, cum îţi înfulecă sendvişurile pe care ţi le-ai adus de-acasă pentru prânz. Acest vis ar putea să-ţi comunice faptul că îl percepi pe şeful tău ca pe un om prost-crescut şi arogant. De multe ori, ne reprimăm conştientizarea lucrurilor de acest fel, doar ca să fie linişte şi pace, dar câteodată vine momentul să spunem exact ce gândim.

SEMNE INDICATOARE

Visele de acest tip au adeseori în conţinutul lor o călătorie sau un mod de transport. De exemplu, poţi să visezi că scapi maşina

de sub control și aceasta derapează pe șosea. Visul ar putea însemna că poate te-ai suprasolicitat la serviciu în ultima vreme — mașinile reprezintă adeseori Sinele, într-un vis. Visul acesta ți-ar putea spune s-o lași mai domol și să-ți asumi un control mai bun asupra propriei existențe.

RELAȚII PERSONALE

Poate ai visat că partenerul tău de viață cade din vârful unei stânci. Aceasta ar putea fi împlinirea unei dorințe! Ori poate că relația voastră nu e chiar atât de bună pe cât îți închipui tu — inconștientul te-ar putea avertiza că e posibil să-ți pierzi partenerul, dacă nu faci ceva, cât de curând.

SĂNĂTATE

Să zicem că ai visat cum îți cad toți dinții. Când ai fost ultima oară la dentist, pentru un control? Inconștientul se prea poate să-ți dea ghes cu blândețe să te duci.

CREATIVITATE

Simplul fapt că lucrezi cu visele tale și cu simbolurile pe care ele ți le pun în față te poate ajuta să fii mai creativ. Visele au îndeplinit adeseori un rol de inspirație pentru scriitori și artiști plastici.

PROBLEME

Uneori, pare că după un somn bun reuşim să intuim o idee complet nouă, în privinţa unei probleme căreia nu-i dăm de capăt. Un exemplu celebru este cel al unui cercetător din domeniul chimiei care a visat un şarpe înghiţindu-şi singur coada, în timp ce chimistul se frământa să înţeleagă structura moleculei de benzen. Benzenul este alcătuit din şase atomi de carbon şi şase atomi de hidrogen, care sunt legaţi împreună sub formă de cerc.

AJUTORAREA ALTORA

Dacă visezi pe nepusă masă că un fost coleg de şcoală a dat de necaz, încearcă să-l suni a doua zi. Inconştientul nostru este adeseori sensibil la mesajele subtile pe care mintea noastră lucidă s-ar putea să le scape din vedere.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Şi dacă eu nu visez?

Psihologii au ajuns acum la concluzia că, probabil, cu toţii visăm. Ce se întâmplă este că, pur şi simplu, unora ne vine mult mai greu să ne amintim ce-am visat. Pe măsură ce veţi parcurge cartea, veţi găsi multe sugestii care vă pot ajuta să vă aduceţi aminte o parte din vise.

Visăm colorat?

În legătură cu acest lucru nu există certitudini, ci doar multe discuţii în contradictoriu. Mulţi dintre noi categoric visăm

în culori. Pare destul de ciudat să visăm în alb-negru, din moment ce lumea normală, din viața vigilă, o percepem în culori.

Nu risc nimic dacă lucrez cu visele mele?

Visele noastre ne pot fi foarte benefice în a ne ajuta să ne dezvoltăm cunoașterea de sine și creativitatea, deci ar fi și păcat să nu le băgăm în seamă. Unii oameni se feresc să plonjeze prea adânc în inconștient, de teamă că vor descoperi cine știe ce lucruri neplăcute. Totuși, faptul că scriem pe hârtie ce-am visat, că lucrăm cu visele noastre și vorbim despre ele, le face adeseori să fie mai puțin intense și înspăimântătoare. Procesul poate fi unul foarte tămăduitor, îngăduindu-ne să lăsăm trecutul în pace și să trăim cu mai multă intensitate în prezent. Ocazional, oamenii pot descoperi lucruri cărora nu sunt în stare să le facă față singuri. Dacă vi se întâmplă și vouă, cumva, să vă simțiți extrem de tulburați din cauza unui vis, atunci ar trebui să cereți sfatul unui specialist. Niciodată să nu vă fie teamă sau rușine să faceți acest lucru.

STUDII DE CAZ

SARAH

Sarah are 46 de ani, este măritată și are o fiică în vârstă de 14 ani, pe nume Nicola. Înainte s-o aibă pe Nicola, a lucrat ca vânzătoare într-un magazin de încălțăminte, dar după naștere nu s-a mai putut hotărî să revină la serviciu. Acum i-ar plăcea să-și găsească un serviciu care să-i ofere ceva interesant de făcut, dar nu știe cum să procedeze. Soțul ei, Mike, lucrează ca maistru într-o fabrică din oraș.

JAMES

James are 37 de ani și se ocupă de calculatoare într-o firmă de proiectare. Munca pe care-o face îl cam plictisește și are sentimentul că nu-și folosește toate abilitățile la deplina lor capacitate. Trăiește singur; a avut mai multe relații stabile în trecut, dar nu s-a căsătorit niciodată. În prezent, nu are o relație cu cineva, dar simte că i-ar plăcea să se așeze la casa lui și să-și întemeieze o familie, dacă ar găsi femeia potrivită.

JO

Jo are 32 de ani, e măritată și are trei copii, toți sub zece ani. Mezinul tocmai a început să meargă la școală și Jo și-a luat o slujbă cu timp parțial, ca asistentă la o grădiniță, fiindcă nu se mai ajungeau cu banii. Jo e mereu pe fugă și nicicând nu reușește să-și facă un pic de timp și pentru ea. I-ar plăcea să-și reia studiile, să se ducă la colegiu și să obțină o diplomă care să-i asigure un salariu mai bun. Căsnicia ei trece printr-o perioadă foarte dificilă și Jo are sentimentul că Pete, soțul ei, devine pe zi ce trece tot mai leneș și mai nepăsător.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Dacă te interesează să afli mai multe despre teoria viselor și despre cercetările din acest domeniu, atunci ar fi bine să faci o vizită la biblioteca publică. La sfârșitul acestei cărți vei găsi o listă cu bibliografie utilă.
2. Începe să observi cum apar simbolurile în visele tale. Gândește-te dacă ele au vreo semnificație personală, care

să nu-ți spună ceva decât ție, sau dacă semnificația lor este una înțeleasă la fel cam de toată lumea.

3. Gândește-te ce anume ți-ar plăcea să obții de pe urma faptului că îți studiezi visele. Încearcă să identifici niște problematici anume din viața ta, cu care crezi că ai putea să lucrezi.

2
Pregătirea pentru vise

ÎNVAȚĂ SĂ TE RELAXEZI

CREEAZĂ-ȚI UN RITUAL DE CULCARE

Vei avea mai mult succes în lucrul cu visele dacă înveți să te relaxezi complet înainte de-a te așeza efectiv în pat. Un ritual de culcare îți va fi de mare ajutor. Ritualul pe care ți-l alegi va fi unul foarte personal.

Poate te vor atrage câteva dintre ideile sugerate mai jos.

- Caută să te duci la culcare în jurul aceleiași ore.
- Fă o baie caldă, relaxantă, înainte de culcare.
- Destinde-te cu o carte bună, o emisiune preferată de la televizor sau un careu de integrame.
- Pregătește-ți un ceai de plante sau altă băutură caldă relaxantă.

- Petrece niște momente plăcute și tandre cu partenerul sau partenera de viață.
- Fă-ți rugăciunile de seară conform religiei de care aparții.
- Ascultă muzică relaxantă. Există casete sau discuri gata alcătuite, care te ajută să te destinzi — vezi la magazinele cu produse naturiste sau librării.

Fără îndoială că vei avea și tu propriile idei de adăugat la această listă. Important este să-ți fixezi o rutină care să-i semnaleze organismului tău că a venit momentul să se destindă și să se pregătească pentru somn.

PLĂCEREA UNEI BĂI RELAXANTE

Baia poate fi un mod extraordinar de-a te destinde la capătul unei zile pline sau stresante. Ai grijă ca apa să fie caldă, dar nu foarte fierbinte.

FOLOSIREA ULEIURILOR DE AROMATERAPIE

Uleiurile de aromaterapie puse în apă te pot ajuta să te relaxezi și, de asemenea, să îndepărteze durerile surde și junghiurile care s-ar putea să nu te lase să dormi. Pe piață există multe combinații speciale de asemenea uleiuri, special pentru baie. Experimentează mai multe variante, până găsești ceva care să ți se potrivească. Poți să folosești și uleiuri esențiale pure, pe care le găsești la farmacie și în magazinele de produse naturiste, sub formă de flacoane cu picurător. Aceste uleiuri sunt foarte concentrate, deci este important să nu pui mai mult de șapte–opt

picături în apa de baie. În cazul copiilor, nu trebuie depășite două picături. Amestecă bine apa, ca să dispersezi picăturile de ulei.

Uleiurile esențiale au efect direct asupra pielii, dar și prin vaporii pe care îi inhalezi din apa de baie. Fii cu mare grijă la uleiurile mai tari, cum ar fi cel de mentă și cel de cimbru — acestea pot provoca iritații ale pielii. Cere sfatul specialiștilor de la magazin sau consultă o carte bună despre aromaterapie, în privința utilizărilor recomandate.

- **Lavanda** este un ulei cu foarte puține contraindicații, care ajută la detensionare și în stări de oboseală și depresie. Pune opt-zece picături în apă.
- **Eucaliptul** este un bun decongestionant, dacă ești răcit. Alină durerile musculare și junghiurile. Pune cinci picături în apă.
- **Iasomia** este indicată dacă te simți stresat sau obosit. Îți ridică moralul și, de asemenea, ajută dacă ai pielea uscată sau sindrom premenstrual. Pune opt picături în apa de baie.
- **Santalul** este un ulei senzual și relaxant, foarte bun pentru insomnie. Pune cinci picături.

APRINDE LUMÂNĂRI COLORATE

O altă idee relaxantă este să faci baie la lumina lumânărilor. Alege un suport sigur și plasează-l într-un loc de unde nu riști să ia foc perdelele etc., în caz că începi să moțăi. Poți să stingi lumina electrică, dacă vrei, și să te scalzi în pâlpâirea lor blândă. Se pot folosi lumânări diferit colorate, care să te ajute în feluri diferite.

- Roşu — energizant şi stimulator.
- Portocaliu — vesel şi eficace pentru stima de sine scăzută.
- Galben — stimulator mental şi înviorător.
- Verde — tămăduitor, relaxant şi liniştitor.
- Albastru — calmant şi te face să te simţi senin.
- Violet — înălţător pentru spirit, bun pentru meditaţie.
- Roz — relaxant, dulce, feminin.
- Negru — imaginează-ţi cum lumânarea neagră absoarbe tot ce-i negativ.
- Auriu sau argintiu — pentru ocazii speciale.

BĂUTURI ŞI GUSTĂRI ÎNAINTE DE CULCARE

Nu e o idee bună să mănânci consistent înainte de-a merge la culcare. Acest lucru poate deranja tiparele de somn şi să provoace indigestie. Pe de altă parte, dacă ţi-e într-adevăr foame, şi acest lucru te poate ţine treaz. Soluţia constă într-o gustare frugală, cum ar fi vreo doi biscuiţi simpli. Băuturile pe bază de lapte te vor ajuta să te relaxezi, dar fereşte-te de ceai şi cafea la sfârşit, deoarece cofeina din ele s-ar putea să te ţină treaz.

CEAIURI DE PLANTE

La supermarket, la farmacie şi în magazinele de produse naturiste există nenumărate variante de ceaiuri din plante, sub formă de pliculeţe pe care nu trebuie decât să le pui în apă clocotită.

- **Muşeţelul** este bun pentru stări de suprastimulare nervoasă şi probleme la stomac din cauze nervoase.

- **Valeriana** este un tranchilizant puternic și un ușor analgezic. Miroase cumplit, dar există ceaiuri în care valeriana este amestecată cu alte plante.
- **Roinița** sau mătăcina are un gust proaspăt și este foarte bună pentru refacerea sistemului nervos.
- **Hameiul** este bun pentru insomnie, dar trebuie să fie flori proaspete. Pune două linguriţe într-o cană cu apă clocotită și lasă la infuzat timp de cinci minute.

CUM SĂ-ȚI NOTEZI VISELE

Studiile asupra somnului arată că toţi avem perioade de somn REM, adică faza în care apar multe vise. Prin urmare, cel mai probabil este că toți avem vise, dar unii dintre noi nu reușim niciodată să ni le amintim. Majoritatea oamenilor au trecut prin experiența frustrantă de-a ști precis că tocmai au visat ceva, dar de îndată ce se trezesc complet, constată că visul le scapă și nu și-l mai pot aminti deloc. În foarte multe cazuri, visele pe care ni le reamintim sunt cele care par mai veridice și pline de înțeles pentru noi, într-un anume fel. Totuși, este posibil să-ți sporești considerabil capacitatea de reamintire a viselor, chiar dacă te numeri printre cei convinși că ei nu visează niciodată. Șmecheria e să-i comunici cumva planului inconștient al minții tale faptul că te interesează ceea ce visezi și că vrei să-ți amintești.

GÂNDIREA POZITIVĂ

Avem tendința să ne blocăm singuri capacitatea de reamintire a viselor, în diverse moduri:

- Gândindu-ne că visele noastre nu au niciun sens sau că nu sunt importante.
- Temându-ne că nişte evenimente traumatizante din trecut s-ar putea să revină şi să ne bântuie visele.
- Fiind prea activi şi prea ocupaţi pe parcursul zilei, fără să ne îngăduim un timp pentru reflecţie.
- Temându-ne că nu suntem încă pregătiţi să privim evenimentele şi relaţiile curente din viaţa noastră în adevărata lor lumină.
- Temându-ne că vom avea un coşmar sau că vom ajunge cumva prea implicaţi în visele noastre.

Toate acestea sunt atitudini negative de care trebuie să ne ocupăm şi pe care trebuie să le eliminăm, ca să ne putem gândi relaxaţi la capacitatea de reamintire a viselor. Un mod eficient de a face acest lucru este folosirea *afirmaţiilor* pozitive.

FOLOSIREA AFIRMAŢIILOR

O afirmaţie este o declaraţie pozitivă fermă despre modul în care vrei să fie lucrurile. Este un mod blând de a-ţi spune singur că te simţi stăpân pe tine.

Atunci când eşti în pat, relaxat, încearcă una dintre afirmaţiile următoare chiar înainte de-a te pregăti să adormi. Te va ajuta să te concentrezi pe dorinţa de a-ţi aminti ce ai visat.

- Îmi dau voie să-mi amintesc visele şi să le explorez semnificaţia.
- Sunt gata să ascult mesajul de înţelepciune din visele mele.
- Din acest moment îmi voi aminti visele importante pentru viaţa mea.

- Sunt relaxat și îmi voi aminti cu ușurință ce-am visat.

Poate vei prefera să-ți creezi propriile afirmări. Experimentează cu mai multe variante, până găsești una care să ți se potrivească.

CUM SĂ ȚII UN JURNAL DE VISE

PREGĂTIRE

Începe de îndată să ții un carnețel și un pix sau un reportofon lângă patul unde dormi. Astfel, vei putea să-ți notezi visele imediat ce te-ai trezit, până nu-ți zboară din minte. În plus, spunând: „Sunt gata să-mi notez visele", acest lucru va servi drept alt mic memento pentru inconștientul tău.

Sfatul meu este să cumperi un caiet format A4 cu coperți tari. Acesta va fi jurnalul tău de vise. Dacă vrei, poți să-l personalizezi lipind pe copertă ilustrații interesante. Folosește imagini care ți se par deosebit de interesante sau care te duc cu gândul la vise. Imaginile liniștitoare, cum ar fi niște norișori albi și pufoși pe un cer albastru sau un peisaj marin splendid, sunt foarte indicate. Fă din jurnalul tău de vise un obiect foarte special, pe care să-l prețuiești ca pe o comoară. Spune-le clar prietenilor și celorlalți membri ai familiei că nimeni nu are permisiunea să-ți citească jurnalul de vise și că tot ce scrie acolo este exclusiv pentru ochii tăi, cu excepția cazului în care decizi să le împărtășești tu vreun vis. Dacă nu faci acest lucru, te vei simți inhibat și vei ezita să pui pe hârtie unele vise mai îndrăznețe sau cu porniri violente!

CE SĂ SCRII DESPRE VISE

Dacă vrei să prinzi orice fel de vis pe care ţi l-ai amintit în toiul nopţii, atunci ar fi bine să ţii o lanternă pregătită lângă pat. Câteva notiţe succinte îţi vor aduce aminte de vis, după trezirea de dimineaţă, iar lanterna te va scuti să aprinzi lumina din tavan. Dacă totuşi constaţi că acest lucru te perturbă şi nu mai poţi să adormi la loc, atunci probabil e mai bine să nu-ţi notezi decât visele de dimineaţă. Încearcă să nu foloseşti un ceas deşteptător, pentru că trezirea bruscă de acest fel îţi poate reduce capacitatea de reamintire.

Aruncă o privire pe pagina de model din jurnalul de vise al lui Jo, din Fig. 2. La începutul paginii scrie data şi locul unde erai când ai avut visul. Apoi povesteşte-ţi visul, cu toate detaliile pe care ţi le aminteşti. Nu omite nimic, chiar dacă nu ţi se pare că ar face parte integrantă din visul iniţial. Chiar şi fragmentele de vis pot fi importante, deci notează-le şi pe ele.

După ce ţi-ai notat în întregime visul, ordonează-i elementele în următoarele categorii:

- **Sentimente.** Notează-ţi orice sentimente şi reacţii afective asociate cu visul tău, cum ar fi frică, mânie sau frustrare.
- **Culori.** Ia aminte la orice culori care par să fi avut o semnificaţie specială sau care par să nu fi fost la locul lor, de exemplu nişte lebede roşii.
- **Tematică.** Poţi depista vreo temă principală în visul tău? De exemplu, faptul că fugi de ceva sau că zbori. Este cumva o temă recurentă în visele tale?
- **Simboluri.** Notează principalele obiecte care apar în vis, de exemplu un automobil, un copac, o găină etc.

Data: 27.06.1998 *Titlul*: Visul cu bezele *Locul*: Acasă

Eram într-o încăpere imensă, care semăna cu o cantină de şcoală. Trei băieţei construiau ceva, cu cărămizi, maşinuţe de jucărie şi bezele. Eu am mâncat o bezea albă, pe urmă una roz. Copiii aveau o formă din aluminiu cu care să facă mai multe bezele. Pe furiş, când nu se uita nimeni, am furat-o şi am ieşit cu ea afară, fiindcă avea înăuntru o bezea galbenă pe care voiam s-o mănânc. M-am simţit foarte vinovată. Tocmai terminam de mâncat bezeaua galbenă, când copiii au ieşit afară să caute forma. Unul dintre ei mi-a scos de după ureche nişte compoziţie de bezea galbenă şi mi-a îndesat-o în gură.

Sentimente: vinovăţie şi lăcomie
Culori: roz, alb şi galben (ciudată culoare pentru bezea)
Temă: că furam ceva
Simboluri: jucării, dulciuri, formă de bezele
Cuvinte: niciunul
Ambianţă: o cantină şcolară
Oameni: eu însămi, băieţi mici
Alte lucruri: simboluri corporale: ureche şi gură
Analiză: vezi capitolele următoare

Figura 2. O pagină din jurnalul de vise al lui Jo

- **Cuvinte.** Notează orice cuvânt care a părut să fie important în cursul visului.
- **Ambianţă.** Unde a avut loc visul tău?
- **Oameni.** Cine erau personajele principale din visul tău?
- **Alte lucruri.** Notează orice alt lucru care părea important în vis, de exemplu cifre, un anotimp din an şi aşa mai departe.

După ce ai făcut toate acestea, deschide o secţiune finală pentru analiza visului. Lasă cât mai mult spaţiu liber, căci s-ar putea să constaţi că vrei să adaugi diverse observaţii, ulterior. Vom discuta amănunţit despre analiza viselor, dar ceva mai târziu, nu aici. Treci la o pagină nouă, pentru fiecare vis. După ce ţi-ai notat tot ce-ţi aminteşti despre visul tău, gândeşte-te la un titlu potrivit şi scrie-l la începutul paginii. Astfel, vei putea mai târziu să numerotezi paginile şi să faci un index pentru jurnalul tău de vise.

METODE DE REAMINTIRE A VISELOR

Există variate metode pe care le poţi folosi ca să-ţi aminteşti mai multe din visele tale. După ce vei fi încercat câteva dintre cele descrise mai jos, vei constata, probabil, că poţi veni şi cu alte idei, la care te-ai gândit tu însuţi.

SĂCULEŢI CU PLANTE

Am vorbit deja despre însuşirile anumitor plante medicinale, atunci când le folosim sub formă de ceai sau ca uleiuri de baie. Poţi folosi plante şi ca să umpli un săculeţ parfumat, pe care să-l aşezi sub pernă. Săculeţul poate fi confecţionat

dintr-o bucată de mătase, dintr-un petic de bumbac sau poate fi tricotat din lână, după care pui înăuntru oricare dintre plantele care ajută la relaxare. Poți încerca și oricare din următoarele variante:

- **Pelin** sau **pelinariță** — are un miros despre care se spune că ajută la reamintirea viselor și, de asemenea, se zice că ar induce vise profetice.
- **Trandafirul** are un miros familiar, relaxant și liniștitor. La fel ca pelinul, are renumele de-a provoca vise profetice, mai ales în legătură cu dragostea.
- **Rozmarin** — se spune că este foarte eficace în a ține coșmarurile la distanță și a aduce un somn odihnitor. Este planta ideală atunci când cauți răspuns la o anumită întrebare.

CUM SĂ-ȚI PRINZI VISUL ÎNAINTE SĂ-ȘI IA ZBORUL

Atunci când te trezești dimineața, încearcă să-ți amintești ce-ai visat înainte de-a te mișca sau de-a te întinde. Cercetările de laborator pe tema viselor au demonstrat că orice mișcare poate să dăuneze capacității de reamintire a viselor. Din clipa când începi să te miști, mintea ta activă intră și ea în priză.

VORBEȘTE DESPRE VISUL TĂU

Dacă ai posibilitatea să-i povestești cuiva visul tău de îndată ce te-ai trezit, acest lucru te va ajuta, adeseori, să pui cap la cap fragmentele disparate. Totodată, te va stimula să-ți amintești lucruri pe care altfel le-ai fi uitat.

MÂZGĂLEȘTE

Dacă nu-ți poți aminti cu niciun chip vreun vis, încearcă să mâzgălești pe o foaie albă de hârtie. Acest lucru poate declanșa uneori amintirea unui vis.

OBSERVĂ-ȚI STAREA DE SPIRIT

Un alt factor declanșator util poate fi simpla observare a stării de spirit pe care o ai atunci când te trezești. Uneori, starea din vis se mai păstrează timp de câteva minute după trezire.

FĂ-ȚI UN TALISMAN DE PRINS VISELE

Acest obicei face parte din cultura indienilor americani. **Talismanul viselor** este o mică plasă prinsă pe un cadru circular și de regulă decorată cu mărgele și pene (vezi Fig. 3). Talismanul se agață deasupra patului celui care visează. Plasa prinde în ea visele urâte, care apoi se evaporă odată cu primele raze de soare. Visele frumoase alunecă în jos spre cel care doarme sub talisman.

Este o experiență plăcută să-ți faci propriul talisman. Nu-i deloc greu să confecționezi un cerc din sârmă, sau poți să cumperi de la florărie sârmă din aceea îmbrăcată în rafie ori mătase. Țese-ți apoi plasa din fir de mătase și decoreaz-o după cum îți spune propriul gust. Copiilor le place la nebunie să aibă un talisman al viselor deasupra patului.

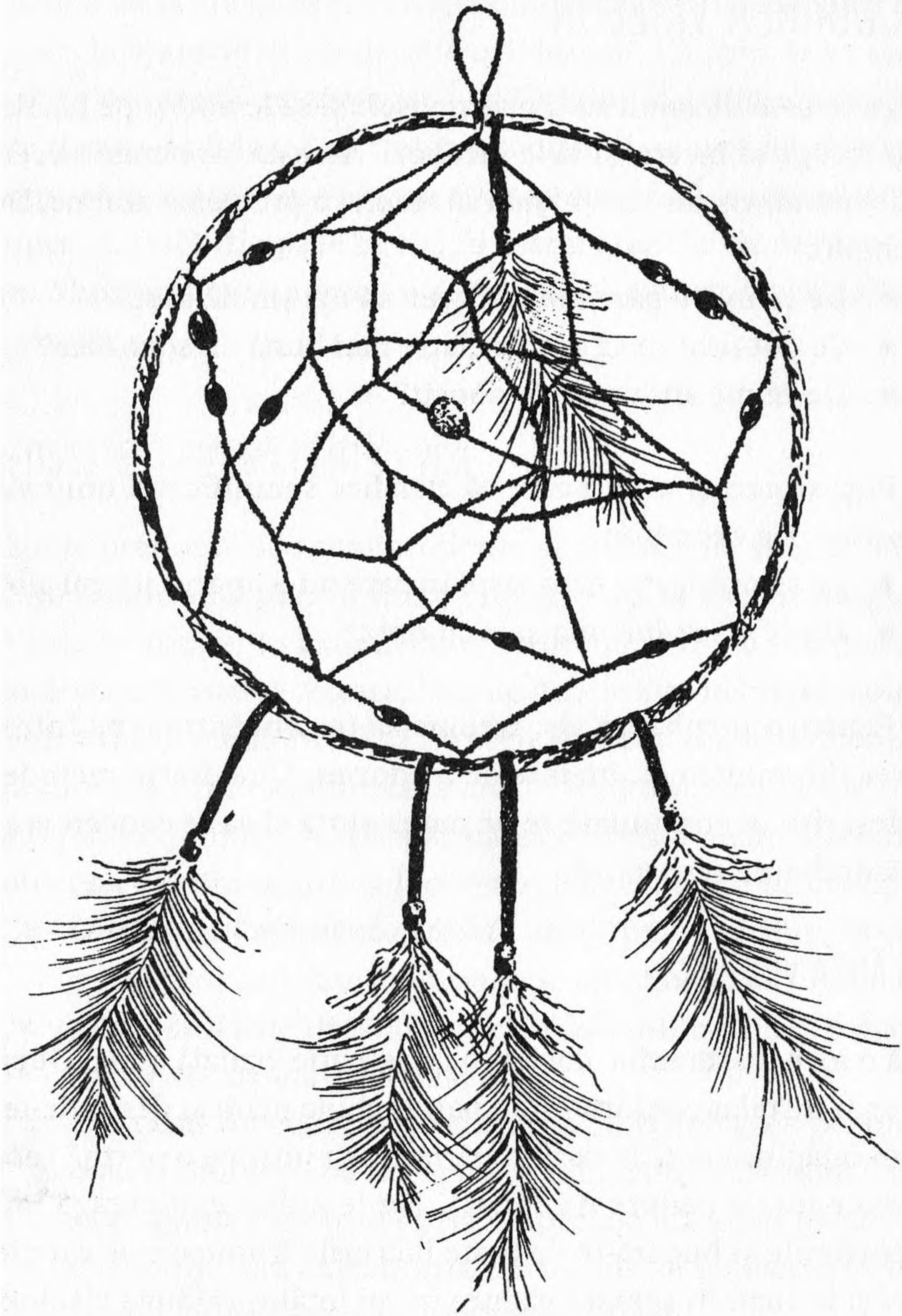


Figura 3. Un talisman indian pentru vise

INCUBAREA VISELOR

După ce te-ai obişnuit să-ţi prinzi visele şi să le notezi pe hârtie, poţi începe să încerci şi să le incubezi. Aceasta înseamnă să ceri deliberat un vis care te va ajuta să rezolvi o problemă anume. De exemplu:

- De ce mi se pare atât de greu să mă ţin de dietă?
- Ce pot face ca să am o relaţie mai bună cu sora mea?
- De ce mă simt atât de obosit?

Poţi să ceri şi un vis care să clarifice semnificaţia unui vis anterior. De exemplu:

- Ce semnificaţie avea visul în care mi-a apărut un cal alb?
- De ce visez întruna saci cu orez?

Pentru a incuba un vis, trebuie să te concentrezi pe întrebarea din mintea ta, înainte de-a adormi. Una dintre metodele descrise în continuare te-ar putea ajuta şi să te concentrezi pe întrebarea respectivă.

CĂLĂUZA VISELOR

Iată o idee foarte utilă, dacă ai o imaginaţie vizuală bună. După ce te-ai instalat confortabil în pat, închide ochii şi destinde-te. Apoi imaginează-ţi că sari un pârleaz sau intri pe o portiţă care te duce într-o pădure minunată. Nu te grăbi: explorează împrejurimile şi bucură-te de toate lucrurile frumoase pe care le vezi şi le auzi. În această pădure îţi vei întâlni **călăuza viselor**. Poate fi o fiinţă umană cu care te întâlneşti sau poate fi un animal ori o pasăre.

După ce ai ajuns să-ţi cunoşti bine călăuza viselor, poţi să apelezi la ajutorul ei ori de câte ori doreşti. Călăuza te va ajuta să-ţi aminteşti ce-ai visat şi, totodată, să incubezi visele care-ţi sunt de folos. S-ar putea să constaţi că această călăuză începe să-ţi apară şi în vise, nu doar atunci când te concentrezi asupra ei. Dacă îţi apare în vis, fii foarte atent la visele respective. Mulţi indieni americani se foloseau în acest fel de călăuza viselor.

FOLOSEŞTE O PIATRĂ PENTRU VISE

Pietrele preţioase sau semipreţioase şi cristalurile sunt de mii de ani importante pentru fiinţa umană. Poţi să alegi orice piatră care te atrage, în chip de ajutor special. Pune-o sub pernă atunci când te duci la culcare. Înainte de-a te lăsa în braţele somnului, strânge piatra în mână şi cere-i ajutorul. Intenţia ta pozitivă este cea care funcţionează aici — fără tine, piatra nu are nicio putere proprie —, dar s-ar părea că există unele tipuri de pietre care ne stimulează să lucrăm cu felurite tipuri de energii:

- **Opalul de Ceylon** sau „piatra lunii" poate să ajute în cazul viselor asociate cu probleme emoţionale.
- **Ametistul** este liniştitor şi ajută la echilibrare, util dacă suferi de coşmaruri şi insomnie.
- **Cristalul de cuarţ** te poate ajuta cu rezolvarea problemelor. Gândeşte-te la expresia „limpede ca cristalul", ca să ţii minte care este energia specială a acestei pietre.
- **Carneolul** sau **calcedonia** portocalie se foloseşte în legătură cu probleme de sănătate şi dietă.
- **Piatra de lapislazuli** este folositoare pentru problemele cu copiii.

CUM SĂ COMBAȚI INSOMNIA

Insomnia poate fi extrem de supărătoare, dar încearcă să nu-ți faci griji în legătură cu ea, fiindcă nu vei reuși decât să înrăutățești situația. Ni se poate întâmpla tuturor, în diverse momente. Încearcă să citești o vreme sau scoală-te și pregătește-ți un ceai sau altă băutură caldă care să te liniștească. Dacă insomnia persistă, atunci ia în considerare următoarele lucruri:

- Evită alimentele cu conținut bogat în proteine înainte de culcare. Stomacul le digeră greu și s-ar putea să te țină treaz sau chiar să-ți dea coșmaruri.
- Te afli cumva într-o situație deosebit de stresantă sau suferi cumva de depresie? Dacă da, atunci cere ajutorul profesional al unui medic sau psihoterapeut, în caz că nu mai merge altfel.
- Verifică să nu fie prea multe aparate electrice în apropiere de patul tău. S-ar putea să fii sensibil la radiațiile electromagnetice dinspre ele.
- Evită băuturile care conțin cofeină, cum ar fi ceaiul, cafeaua și cola. Efectele lor pot să persiste timp de câteva ore.
- Ocazional, insomnia poate avea o altă cauză. Dacă te îngrijorează, cere-i părerea medicului tău.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Orice fel de piatră poate fi folosită pentru stimularea viselor?

Merge orice piatră care ție ți se pare potrivită, dar nu uita că fiecare dintre ele are un alt tip de energie. Trebuie să găsești una care să nu fie prea mare, ca să te incomodeze când o bagi

sub pernă. Unii oameni constată că le apare în cale o piatră deosebită exact la momentul potrivit — cum ar fi în timpul unei plimbări pe malul mării, de exemplu.

Şi ce fac dacă eu tot nu pot să-mi amintesc nimic din ce-am visat, chiar şi după ce folosesc metodele descrise?

Nu te da bătut! Cu cât eşti mai motivat să-ţi aminteşti ce-ai visat, cu atât cresc şansele să reuşeşti! Cercetarea indică faptul că persoanele introspective, care prin firea lor se concentrează mai mult asupra lumii lor interioare, sunt mai susceptibile să-şi amintească fără efort propriile vise.

Şi dacă nu am întotdeauna timp să-mi notez visele?

Stai liniştit. Mai presus de toate, lucrul cu visele trebuie să fie o îndeletnicire plăcută şi interesantă — un mod de-a ajunge să te cunoşti mai bine. Dacă sari peste o zi sau două, sau chiar te plictiseşti de toată povestea pentru o perioadă mai lungă, nu-ţi face probleme. Visele tale vor fi mereu acolo, la dispoziţia ta, atunci când te vei simţi pregătit să le acorzi din nou interes.

STUDII DE CAZ

LUI SARAH ÎI FACE PLĂCERE SĂ ŢINĂ UN JURNAL DE VISE

Sarah constată că îi place foarte mult să ţină un jurnal de vise, activitate care o absoarbe cu totul. A găsit câteva ilustrate cu animale şi păsări, pe care le ţinea într-un sertar de pe vremea când era adolescentă. Şi a hotărât să decoreze cu ele coperta jurnalului de vise. Acest lucru o face să simtă că este un obiect

special, și este convinsă că o va ajuta să descopere o cale de ieșire din fundătura în care pare să fie acum viața ei.

JAMES ÎNCEPE SĂ CITEASCĂ DESPRE MAI MULTE LUCRURI

Pe James îl interesează să afle mai multe despre studiul viselor și, ca atare, se duce la biblioteca publică din oraș ca să caute cărți pe această temă. El constată că, pe măsură ce devine tot mai interesat de visele lui, începe să și le amintească mai bine. Ca urmare, decide că ar fi o idee bună să-și țină propriul jurnal de vise, care să-l ajute să le înțeleagă mai bine. James descoperă că are adeseori vise frustrante, în care încearcă să se pregătească pentru un interviu important, dar tot felul de lucruri o iau razna sau nu-i ies așa cum trebuie, de exemplu simte că-l strâng pantofii sau cravata pe care o poartă la gât nu merge cu costumul.

JO ÎȘI GĂSEȘTE UN PIC DE TIMP PENTRU EA ÎNSĂȘI

Jo își face griji că nu va avea destul timp, la prima oră a dimineții, ca să-și noteze visele de peste noapte, pentru că, de obicei, copiii sunt deja treji și cer să li se dea atenție încă dinainte ca ea să se fi dezmeticit pe deplin. În timp ce era la cumpărături cu prietena ei Alison, Jo observă într-un magazin o piatră transparentă din cristal de curaț, cam de șapte centimetri lungime, de care se simte atrasă instantaneu. Se hotărăște s-o cumpere și s-o folosească drept cristal pentru vise. Ea le explică apoi copiilor ce rost are cristalul ei și le spune că, atunci când o văd pe mami cum ține în mână cristalul, dimineața, ei trebuie să fie foarte cuminți și liniștiți. Nu după multă vreme,

copiii învață să-i respecte perioadele de liniște, iar Jo se simte mai bine acum, că are un pic de timp numai pentru ea însăși.

ACTIVITĂȚI

Secțiunile de activități de pe parcursul acestei cărți te vor ajuta să demarezi lucrul cu visele tale. Ai putea să le folosești și ca parte a exercițiilor desfășurate într-un grup de explorarea viselor (vezi Capitolul 10).

1. Fă o listă cu beneficiile pe care speri că le vei obține de pe urma faptului că lucrezi cu visele tale. Această activitate s-ar putea să pună în evidență eventualele zone speciale din viața ta, despre care ai sentimentul că trebuie să te ocupi mai mult, cărora să le dai mai multă atenție.
2. Fă o listă cu dificultățile pe care le prevezi, cum ar fi:
   - ce anume te-ar putea împiedica să-ți amintești ce-ai visat?
   - e posibil să existe vreun impediment, practic sau emoțional, în a-ți povesti visele pe hârtie?
3. Începe să te antrenezi în lucrul cu visele, gândindu-te la ce-ar putea să-i spună lui James visele frustrante pe care le are.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Învață cum să te destinzi pe deplin și vezi care metodă de relaxare te ajută cel mai mult.
2. Fă-ți un jurnal de vise și perseverează în a-ți face un obicei din completarea lui.

3. Exersează metode diferite prin care să-ți amintești mai ușor ce-ai visat. Fă-ți cinste singur cu o piatră pentru vise sau confecționează-ți un talisman al viselor.
4. Încearcă să-ți amintești cât de multe vise poți, chiar și numai fragmente. Toate pot să-ți comunice mesaje intuitive prețioase.
5. După ce capeți mai multă încredere în tine, încearcă să incubezi un vis care să te ajute cu o problemă anume.

3
Cum se analizează un vis

LEGĂTURA DINTRE VISE ȘI VIAȚA COTIDIANĂ

Acum că ai început să-ți aduni visele în jurnalul tău de vise personal, hai să vedem câteva moduri în care ai putea începe să le interpretezi semnificația. Primul și cel mai evident lucru pe care îl ai de făcut este să descoperi dacă visul tău are vreo legătură, în vreun fel, cu existența ta cotidiană din acest moment. Adeseori, visele au anumite aspecte sau conțin simboluri care se leagă direct de situația ta actuală.

De exemplu, să zicem că ai primit o scrisoare din partea fostului tău liceu, în care ți se adresează rugămintea să contribui cu o donație la fondul lor de întrajutorare. În noaptea următoare, visezi că ești iar la școală și nu poți să rezolvi nu știu ce probleme matematice complicate. Sau, alt exemplu, să zicem că te duci în vizită la o prietenă, stați la o cafea și pisica ei îți sare în poală. În noaptea aceea, visezi că ți-a intrat o pisică în casă, prin ușa din spate, și că și-a vârât mustățile într-un vas cu smântână.

EVALUAREA VISULUI

Două sunt aspectele principale după care trebuie să te uiți, dacă visul tău pare să aibă legătură directă cu experiențele din viața ta cotidiană.

1. Visul se poate referi pur și simplu la un eveniment care s-a întâmplat să-ți rămână predominant în minte, la sfârșitul zilei. În acest caz, poate că e vorba doar de creierul tău care procesează informațiile, și fie le memorează spre a reveni la ele mai târziu, fie le elimină ca fiind neimportante.
2. Visul poate să lucreze cu un simbol care și-a făcut apariția în viața ta vigilă, dar care este totodată important pentru tine într-un mod mai profund. De exemplu, visul în care erai iar la școală s-ar putea să-ți readucă în atenție vechi sentimente de insecuritate, legate de perioada în care colegii de școală se purtau urât cu tine, ba chiar te terorizau. În acest caz, visul îți comunică un mesaj important: aceasta este o zonă din viața ta căreia tu trebuie să-i dai atenție. Evenimentul din exterior a declanșat un proces de derulare a unor gânduri și sentimente în inconștientul tău.

Uită-te bine la visul tău și caută să vezi dacă vreunul dintre aspectele următoare poate fi pus în legătură directă cu niște evenimente care se petrec acum în viața ta.

LOCUL ȘI AMBIANȚA

Ai fost recent, în viața vigilă, acolo unde te-ai visat? Ori poate ai văzut acest loc la televizor sau ai citit despre el în vreo

carte? Ce asocieri există între tine şi locul respectiv? Cum te face să te simţi? Încearcă să scrii câteva vorbe în jurnalul tău de vise, să zicem patru cuvinte, descriind locul unde te aflai în vis. De exemplu, să zicem că, în vis, te afli pe o plajă însorită, străjuită de palmieri. Cele patru cuvinte ar putea fi: „soare, relaxare, pace, apă". Plaja este evident un loc agreabil, unde ţi-ar plăcea să fii. Poate că ai văzut de curând o reclamă la televizor, pentru vreo agenţie de turism, şi inconştientul tău a stocat această imagine, ca să-ţi reamintească faptul că ai nevoie de o vacanţă cât mai curând.

OAMENI

Ai vreo relaţie directă, în prezent, cu vreunul dintre personajele pe care le-ai văzut în vis? Sau l-ai văzut de curând pe undeva? Dacă nu, atunci de cine îţi aminteşte el? Din nou, încearcă să scrii patru cuvinte, descriind fiecare personaj. De exemplu, ai visat o femeie în uniformă de asistentă medicală. Cuvintele tale ar putea fi: „autoritară, strictă, îngrijire, eficienţă". Ai cunoscut de curând pe cineva care să fie aşa, ori poate figura „asistentei" reprezintă un aspect al personalităţii tale?

SIMBOLURI

Vreunul dintre obiectele văzute în vis a apărut recent în viaţa ta vigilă? De ce crezi că ar putea fi ele importante pentru tine? De exemplu, în viaţa cotidiană, vizitezi un muzeu unde vezi nişte amfore romane pântecoase. În noaptea următoare, visezi nişte vase mari de lut, pline cu miere. De ce ai ales tocmai simbolul

unui vas de lut — ce anume înseamnă el pentru tine? În acest vis, va trebui să te gândeşti şi la semnificaţia mierii pentru tine. Nu-i exclus să fie un simbol al dulceţii pe care simţi nevoia s-o găseşti în viaţa ta.

SENTIMENTE

Cum te-ai simţit în timpul visului? Starea ta emoţională s-a schimbat pe parcursul lui? Ţi s-a întâmplat recent să te simţi la fel şi în viaţa reală? În foarte multe cazuri, dacă trecem printr-o perioadă de frământare emoţională, atunci vom avea şi vise care se fac ecoul acestor sentimente. Aceste vise sunt importante şi, adeseori, ele conţin indicii care ne pot ajuta să ne lămurim problemele.

ALTE ASPECTE

Vei descoperi singur diferite alte aspecte din visul tău care se leagă de existenţa ta cotidiană. De exemplu, ia aminte la culori, la momentul din zi când se întâmplă ceva în vis, la anotimpuri şi aşa mai departe.

ÎNŢELEGEREA PROPRIEI SITUAŢII ACTUALE

Visul tău este ca o oglindă, arătându-ţi ce anume gândeşti şi simţi cu adevărat. A-ţi înţelege visele înseamnă a te înţelege pe tine mai bine. Un mod foarte bun de-a începe acest proces de înţelegere este prin a-ţi cerceta visele şi a-ţi da seama în ce fel se leagă ele de situaţia ta actuală.

EMOȚIILE

Uneori, felul cum *ne simțim* în timpul unui vis este chiar mai important decât conținutul vizual al visului. Mai citește o dată ceea ce ai scris despre vis și încearcă să-ți închipui că-l mai derulezi o dată, ca și cum te-ai uita la un film. Cum te simți în timpul visului? A existat o emoție anume sau sentimentele tale s-au schimbat pe parcursul visului? Pune pe hârtie tot ce-ți vine în minte, în această etapă, chiar dacă ți se pare aiurea și absolut fără nicio legătură cu visul inițial. Tot ceea ce scrii în jurnalul de vise va fi important pentru tine. Mai jos ai o listă cu emoțiile esențiale pe care trebuie să încerci să le depistezi în visul tău:

- frică, teamă
- bucurie, exuberanță
- mânie, supărare
- dragoste
- jenă, stinghereală

Mai sunt și altele care-ți vin în minte? Încearcă să adaugi câteva pe listă, după care notează-le undeva la începutul jurnalului tău de vise, ca să poți consulta lista atunci când ai nevoie. Pe măsură ce aduni mai multe vise, vei începe să observi că anumite emoții revin mereu. Acestea sunt stările afective de care trebuie să te ocupi, să le explorezi și să le faci față în viața ta de zi cu zi. S-ar putea să te surprindă reacțiile emoționale despre care constați că apar în visele tale. Dacă ele sunt sentimente pe care nu te așteptai să le găsești acolo, atunci ar trebui să te întrebi dacă nu cumva, din cine știe ce motive, ți le reprimi efectiv în viața vigilă.

EMOȚII NEOBIȘNUITE

Acordă o atenție specială emoțiilor care par ciudate sau cumva nelalocul lor, spre exemplu sentimentele de ură față de un om pe care în mod normal îl iubești. Încearcă să privești cinstit și obiectiv aceste sentimente, pentru a vedea dacă poți descoperi vreun mesaj ascuns pentru tine. De exemplu, nu cumva există un sentiment ascuns de mânie, pe care nu îndrăznești să-l abordezi deschis, de teamă să nu-ți perturbi existența comodă și fără griji?

Ai totuși grijă să nu exagerezi atunci când îți explorezi sinele în acest fel. Uneori, emoțiile nepotrivite din timpul viselor s-ar părea că nu sunt decât niște simple reacții atipice — atât și nimic mai mult. Să zicem, de pildă, că visezi cum faci sex pasional cu șeful tău, cu toate că, în viața reală, nu simți niciun fel de atracție față de el. Ocazional, inconștientul nostru pare să capete un simț al umorului cam prostesc, de parcă ne-ar juca feste sau ar încerca să vadă cum e când are idei bizare. Ori poate că mesajul pe care încearcă să ni-l transmită este ceva cu totul diferit. În situația de față, mesajul s-ar putea să nu fie „M-am îndrăgostit de șeful meu", ci, mai degrabă, „Ar trebui să mă destind nițel și să nu mă mai iau atâta în serios".

DESCOPERIREA SIMBOLURILOR DIN VIS

Un alt aspect foarte important al visului tău este simbolismul pe care îl conține. Un simbol este ceva care se aseamănă cu altceva sau reprezintă altceva. De exemplu, un trandafir ar putea reprezenta pace și iubire. Planul inconștient al creierului nostru tinde să ne prezinte idei în formă simbolică. Consultă-ți

din nou observațiile pe care le-ai notat în jurnal despre visul tău. Ce simboluri anume ai identificat?

STUDIEREA SIMBOLURILOR DIN VISUL LUI JO

Dacă te uiți din nou pe pagina luată din jurnalul de vise al lui Jo, prezentată în Capitolul 2, vei vedea că ea a ales să treacă la simboluri „jucării, dulciuri, formă de bezele". Vom arunca o privire pe fiecare dintre ele, la rând.

JUCĂRIILE

Jucăriile sunt în general asociate cu copilăria. Ar putea exista un sentiment de amuzament, de neseriozitate, de înclinație spre „a te juca cu o idee". Nu uita însă că Jo are trei copii mici și lucrează ca asistentă medicală la o grădiniță. Ea a scris în jurnalul de vise că jucăriile sunt foarte prezente în viața ei de zi cu zi. Tot timpul se împiedică de ele, la propriu.

DULCIURILE

Bezelele din vis sunt obiecte moi și pufoase, nu doar bune de mâncat. Jo le-a asociat cu ideea de răsfăț pentru ea însăși și cu dorința de-a găsi lucrurile dulci din viață. Culoarea este totuși importantă aici, pentru că unele dintre ele sunt galbene, și nu roz sau albe, cum se fac de obicei bezelele. Galbenul este culoarea asociată cu o minte activă, bine organizată și care comunică bine. Jo s-a gândit că se potrivește perfect, atunci când tocmai începuse să scrie în jurnalul de vise. Ea a considerat că, dacă începe să-și scrie visele pe hârtie, acest lucru o va ajuta

să-şi organizeze mai uşor gândurile. După părerea ei, era semnificativ faptul că voia să se strecoare afară, departe de copiii din cantină, ca să-şi mănânce bezelele — inconştientul părea să-i spună astfel că are nevoie să petreacă timp singură, departe de copii.

FORMA DE BEZELE

Formele se folosesc de obicei pentru confecţionarea cât mai multor obiecte cu acelaşi contur. Lui Jo i s-a părut că acest lucru ar putea avea legătură cu natura repetitivă a jocurilor în care se angrenează copiii mici. Ea şi-a dat seama că adeseori simte că se înăbuşă. Simte nevoia să plece — să iasă afară, la fel cum a făcut în vis, departe de copii şi singură, doar cu ea însăşi. Ea nu se mai simte bine în „matriţa" rolului de mamă şi persoană care se îngrijeşte de alţii. De fapt, o parte din ea îşi doreşte „să scape din matriţă".

CUM SĂ-ŢI IDENTIFICI PROPRIILE SIMBOLURI

După ce ţi-ai notat visele un timp, vei vedea că anumite simboluri îşi fac apariţia destul de des. Aceste simboluri conţin un mesaj important pentru tine. De exemplu, să zicem că visezi deseori chiuvete înfundate. Ce simţi că s-a blocat în viaţa ta? Ar putea fi vorba de sentimente înăbuşite, cărora nu le dai voie să iasă afară, sau ar putea fi un mesaj despre trupul tău, în care ţi se spune că îţi blochezi energia, într-un mod sau altul. Nu cumva ai nevoie să discuţi cu cineva despre sentimentele tale? Ori poate ar fi cazul să începi o cură de detoxifiere a organismului, după ce toată iarna ţi-ai petrecut-o tolănit pe canapea în faţa televizorului.

Vei constata că simbolurile care-şi fac frecvent apariţia se vor modifica treptat de-a lungul timpului, pe măsură ce creierul tău procesează noi probleme şi situaţii în timp ce tu dormi.

SIMBOLURI RECURENTE

E un lucru curios faptul că, atunci când anumite simboluri continuă să se tot repete în visele tale, ele au tendinţa să-şi facă apariţia şi în viaţa ta reală — sau cel puţin aşa se întâmplă în cărţi şi în filme. Notează-ţi aceste coincidenţe în jurnalul tău de vise. Să zicem că visezi un şoim, iar a doua zi chiar zăreşti unul, care trece în zbor pe lângă maşina ta, în timp ce te îndrepţi spre serviciu. Şoimul are privirea ageră, este iute şi zboară drept la ţintă. Există aici vreun mesaj pentru tine? Încearcă singur să-ţi dai seama despre ce-ar putea fi vorba şi vezi dacă poţi descoperi simboluri onirice şi simboluri vigile care să se suprapună.

Vom discuta mai în detaliu despre simbolurile onirice în capitolul următor. Deocamdată, mulţumeşte-te să începi să conştientizezi simbolurile care apar în viaţa ta şi în visele tale. Gândeşte-te la felul cum aproape orice aspect al visului tău poate fi văzut ca un simbol, dintr-un anumit punct de vedere. Nu numai obiectele, ci şi culorile, oamenii, locurile şi aşa mai departe. De exemplu, Jo ar fi putut la fel de bine să aleagă drept simboluri „cantină, băieţei, cărămizi" sau „maşini".

IDENTIFICAREA TEMELOR RECURENTE

Pe măsură ce jurnalul tău de vise începe să prindă consistență, vei descoperi că anumite teme sau tipuri de vise au tendința să reapară. Aceste tematici îți indică aspecte ale lumii tale care sunt importante pentru tine în momentul de față. Dacă o temă se repetă de nenumărate ori, atunci e foarte probabil că inconștientul tău încearcă să-ți transmită un mesaj, dar tu nu vrei să răspunzi la telefon, ca să zic așa. Nu asculți mesajul care ți se comunică și, ca urmare, inconștientul se străduiește să ți-l prezinte în mai multe forme ușor diferite între ele, dar care urmează cu toatele aceeași temă de bază. Adeseori, acestea sunt teme care au de-a face cu temeri și neliniști mult mai profund ancorate în sufletul nostru și care, uneori, așa cum spunea Freud, s-ar putea să-și aibă originea în copilărie.

În perioada copilăriei, dobândim convingeri și atitudini pe care le ducem cu noi mai departe în existența adultă. Uneori, visele tale îți spun că a venit momentul să te uiți bine de tot la aceste convingeri și, eventual, să te debarasezi de cele care nu mai sunt relevante sau de ajutor pentru viața ta de acum. Spre exemplu, să zicem că se întâmplă des să visezi că dai un examen sau că ai picat la un examen. Dacă în viața ta de acum nu mai există practic examene, atunci poate că provii dintr-o familie care considera îngrozitor de important să ai rezultate bune la școală. Acum, că inconștientul tău a readus în discuție subiectul, poți începe să consideri această convingere de o manieră mai matură și, eventual, să începi să nu mai fii atât de exigent cu propria persoană.

IDENTIFICAREA TEMELOR PROPRII

Vom analiza mai în detaliu câteva tematici onirice comune, dar nu acum, ci mai spre sfârșitul cărții. Pentru moment, aruncă o privire pe lista de teme comune prezentată în continuare și caută să vezi dacă te poți regăsi în ele și, eventual, dacă poți adăuga și câteva numai ale tale:

- vise în care cazi
- vise în care te urmărește cineva sau ceva
- vise cu apă
- vise despre case, care pot să fie sau nu case cunoscute
- vise în care călătorești sau folosești mijloace de transport
- vise în care întârzii și ai sentimente de frustrare
- vise în care zbori

Când începi să observi o temă recurentă în jurnalul tău de vise, ar fi bine să adaugi și note despre lucrurile care s-au petrecut în viața ta. Caută să vezi dacă începe să se contureze un anumit tipar, pe care să-l pui în legătură cu felul cum arată visele tale. De exemplu, de fiecare dată când te duci în vizită la părinții tăi, s-ar putea să ai vise cu apă, în diferite forme. Uneori poate fi sub forma unei revărsări de ape, a unei inundații, iar alteori poate fi doar un pârâiaș. Pornind de la aceste date, caută să ajungi la o concluzie logică, în legătură cu ce anume încearcă să-ți spună aceste vise.

EXPLORAREA MESAJULUI

Există multe moduri în care poți începe să descifrezi mesajele ascunse în conținutul viselor tale. Încearcă să aplici toate

metodele descrise mai jos. Treptat, vei începe să-ți dai seama care dintre ele funcționează cel mai bine în cazul tău. De obicei, va trebui să folosești o combinație de mai multe idei diferite, înainte de-a putea începe să-ți înțelegi visul. Dacă totuși constați că nici așa nu te descurci să-l înțelegi, atunci lasă-l deocamdată la o parte și nu te mai concentra asupra lui. Visul va continua să-ți rămână undeva în străfundurile minții, iar câteodată poate să aibă loc un eveniment care să-ți ofere o străfulgerare de intuiție, și atunci îți vei spune singur: „Aha, deci asta voia să însemne visul meu".

CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI SIMBOLURILE

Parcurge-ți visul și identifică toate simbolurile care ți se par importante. Nu uita să incluzi culori, cifre, anotimpuri și chiar cuvinte, precum și obiecte și oameni. În continuare, luând fiecare simbol în parte, scrie toate ideile care îți vin în minte referitoare la ceea ce simți că ar putea însemna simbolul respectiv pentru tine. Există diverse metode pe care le poți folosi ca să te ajute în acest scop.

FOLOSIREA UNUI DICȚIONAR DE VISE

Aceste cărți pot fi foarte utile în declanșarea asociațiilor de idei în mintea ta. Totuși, este important să nu consideri că interpretarea pe care ele o dau unui simbol va fi întotdeauna cea potrivită pentru tine, în visul cu pricina. Ține minte că simbolurile pot însemna lucruri diferite, pentru oameni diferiți.

Mai întâi notează-ţi visul

Povesteşte-ţi visul cu cât mai multe amănunte. Nu omite nimic, chiar dacă sunt lucruri care ţi se par stupide sau „inventate".

↓

Visul pare să aibă o legătură directă cu nişte evenimente din viaţa ta vigilă?

- Pare să nu fie altceva decât o simplă „procesare de date"?
- Sau pare să aibă un conţinut ceva mai simbolic?

↓

Acum lucrează cu simbolurile din visul tău, folosind una dintre metodele următoare:

- un dicţionar de vise
- un dicţionar normal
- mituri şi folclor
- explică-i unui prieten visul tău
- desenează-ţi visul
- asociaţii libere.

↓

Acum lasă-ţi visul în pace pentru o vreme

- Vei afla mai multe despre visele tale pe măsură ce parcurgi în continuare această carte.
- Unele semnificaţii din vis devin mai limpezi abia după câteva zile.

Figura 4. Grafic ajutător pentru analiza visului

FOLOSIREA UNUI DICȚIONAR NORMAL

Caută pur și simplu în dicționar cuvântul care definește simbolul din visul tău. Uneori, definițiile din dicționar îți vor oferi un mod nou de-a privi chestiunea.

EXPLORAREA MITURILOR ȘI A FOLCLORULUI

Unele simboluri au semnificații pe care le găsim adeseori în povești familiare nouă. Gândește-te la un dragon, de pildă, care s-ar putea să stea lacom pe grămada lui de aur, dar izolându-se de orice tovărășie. Sau dragonul ar putea fi un simbol al puterilor magice. Dragonii pot fi buni sau răi, în funcție de poveste.

EXPLICĂ-ȚI VISUL CUIVA

Simplul fapt că îți descrii visul unui prieten te va ajuta adeseori să-i sesizezi semnificația. Pe măsură ce-ți pui visul în cuvinte pe care prietenul tău să le poată înțelege, tu însuți vei vedea cum ți se luminează brusc mintea. De exemplu, să zicem că-i descrii un inel care ți-a apărut în vis, după care îi spui prietenului tău: „De fapt, dacă stau să mă gândesc, am avut un inel exact la fel când aveam vreo 8 ani".

DESENEAZĂ-ȚI VISUL

N-are nicio importanță dacă te pricepi sau nu la desen. Faptul că-ți vezi visul sub formă de imagine te va ajuta să intuiești aspecte inedite. Vei descoperi probabil că adaugi tot felul de mici

amănunte, pe măsură ce completezi imaginea, dar nici asta nu contează, deoarece comunici în continuare cu inconștientul tău. Desenul poate fi o terapie foarte utilă în sine.

ASOCIAȚII LIBERE

Aceasta era metoda folosită de Freud. Nu trebuie decât să rostești cuvintele care îți vin în cap atunci când spui sau citești cuvântul corespunzător simbolului tău. Vezi unde te conduce firul asociațiilor de idei. Încearcă să faci acest lucru acum, cu cuvintele date în continuare, doar așa, ca antrenament:

1. *Câmp*
2. *Elefant*
3. *Pătură*

STUDII DE CAZ

SARAH VISEAZĂ CAI

Sarah începe să remarce că îi apar cai în vise. Are două vise în care niște cai trec în galop pe lângă casa ei. Apoi visează cum încalecă pe un cal negru și se duce călare spre mare, unde intră în apă. Stând să se gândească la cai, sentimentul ei este că sunt animale splendide și pline de forță. Ei sunt un mod de-a ajunge în locuri noi. Sarah simte că mesajul pe care ei i-l transmit este acela că ea ar fi de fapt pregătită să treacă la o nouă etapă din viața ei, dar că nu prea știe cum să facă — uneori, caii nu fac altceva decât să treacă pe lângă ea.

PE JAMES ÎL ÎNTÂRZIE MEREU CÂTE CEVA

James continuă să aibă vise frustrante în care el încearcă să se pregătească pentru ceva și tot timpul apare câte-un lucru care îl face să întârzie. De obicei, e vorba de o întâlnire importantă sau de un interviu de angajare, la care pur și simplu trebuie să ajungă neapărat. De fiecare dată apar tot felul de fleacuri sâcâitoare care îl țin pe loc. Mașina lui nu vrea să pornească. Constată că e încă în pijama. James observă că sentimentele lui predominante sunt cele de iritare și frustrare. El trage concluzia că visele au legătură cu sentimentele lui față de serviciul pe care-l are în viața reală.

JO VISEAZĂ CUM ÎI ÎNCĂRUNȚEȘTE PĂRUL

Într-o dimineață, când se trezește, Jo constată foarte ușurată că părul ei este ca de obicei, șaten, și nu cărunt, așa cum s-a temut. A visat că se uita într-o oglindă și se vedea pe sine cărunță și cu fața boțită. Jo trage concluzia că visul ei încearcă să-i spună că nu se îngrijește așa cum trebuie. Întotdeauna se ocupă de nevoile altora, înainte să se gândească și la ea. Jo se teme să nu îmbătrânească prea devreme.

ACTIVITĂȚI

1. Exersează lucrul cu visele tale, încercând să analizezi puțin visele din studiile de caz:
   - Ce anume crezi că s-ar putea să-i spună lui Jo visul pe care l-a avut despre viața ei reală?
   - De ce crezi că a ales ea tocmai acele simboluri?

- Ținând cont de visele lui, ce anume poate ar fi bine să facă James în continuare, în viața lui reală?

2. Începe să porți un dialog permanent atât cu tine însuți, cât și cu alții din jurul tău, despre simboluri. Atunci când ele apar în vis, dar și în viața reală, să fie vorba doar de-o coincidență sau crezi că intră în funcțiune vreun alt fel de mecanism?

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Notează-ți modurile în care visele se leagă de viața ta cotidiană.
2. Observă modul în care visele tale pot să dea la iveală niște emoții cu rădăcini adânci.
3. Studiază simbolurile nu doar în vise, ci și în lumea din jurul tău.
4. Remarcă temele fundamentale care apar în mod repetat în visele tale.

4

Explorarea simbolismului oniric

CE SUNT FIGURILE ARHETIPALE

Cu toate că visele noastre sunt mesaje personale către noi înșine, venite dinspre inconștientul propriu, există o mulțime de elemente comune în tipul de imagini pe care le vedem în vis. Această **imagerie** comună formează ceea ce Jung a numit **inconștientul colectiv**. Arhetipurile sunt conținutul arhivei colective de imagini. Așadar, un arhetip este un tipar de experiență pe care îl împărtășesc toate ființele umane. El poate apărea în numeroase forme, de exemplu ca un simbol, o imagine, un tipar repetitiv, un sentiment, o idee sau o persoană.

Este folositor să rămânem conștienți de existența arhetipurilor, pentru că ele exprimă idei pe care mulți alți oameni le pot înțelege. Așadar, ele ne pot oferi un soi de structură sau „hartă

mentală", folosind experiența altora care au trecut prin aceleași lucruri înaintea noastră. Acest lucru ne poate ajuta, călăuzindu-ne în demersul de-a afla ce anume vor să spună visele noastre. În secțiunea de față a capitolului ne vom ocupa de câteva dintre cele mai des întâlnite figuri arhetipale care este probabil să apară în visele noastre.

IDENTIFICAREA ARHETIPURILOR

Iată în continuare câteva dintre arhetipurile pe care s-ar putea să le întâlniți:

- masculin
- feminin
- copil
- martir
- nebun
- străin
- războinic
- preot
- preoteasă
- mamă
- tată
- victimă
- dădacă
- învingător
- judecător
- profesor
- monstru
- călău
- sfânt
- pustnic
- călător
- copil mic
- șef
- sălbatic

Uită-te cu mare atenție în jurnalul tău de vise și caută să vezi dacă poți depista personaje care pot fi considerate arhetipuri. Ce anume ai senzația că s-ar putea să încerce să-ți transmită aceste figuri arhetipale?

De foarte multe ori, un arhetip va apărea ca o reprezentare a unei părți din noi înșine sau a unei persoane care este importantă pentru noi, într-un anume fel. Dacă ai descoperit câteva

arhetipuri care îți apar în vis, încearcă să-ți dai seama de cine îți aduc aminte:

- Nu cumva se aseamănă, într-o anume privință, cu partenerul sau partenera de viață?
- Îți amintesc cumva de vreunul dintre părinții tăi?
- Sau ai senzația că figura arhetipală oglindește un anume aspect din personalitatea ta?

Uneori, pot fi adevărate ambele variante: figura arhetipală este atât un aspect al sinelui tău, cât și un aspect al altei persoane.

Important este că arhetipurile au rolul să ne indice niște probleme la care trebuie să ne gândim. Poate că ar trebui să fii mai asemănător cu personajul pe care îl visezi. Sau poate că figura aceea îți blochează într-un anume fel procesul de dezvoltare personală. Foarte adesea, arhetipul îți semnalează un anumit rol pe care tu îl joci în viață.

UN EXEMPLU

Jo a avut un vis cu o fetiță care suferise un accident și stătea în pat tot timpul, fiindcă nu se putea ridica. Fetița avea nevoie de o persoană care s-o îngrijească permanent. Jo a recunoscut aici un arhetip al victimei și a început să-și dea seama că și ea alunecă pe nesimțite, adeseori, în rolul victimei martirizate — mai ales când era foarte obosită după o zi plină. Ea și-a dat seama că o parte din ea și-ar fi dorit să fie ca fetița căreia îi poartă tot timpul cineva de grijă.

Hai să ne mai uităm la câteva figuri arhetipale care s-ar putea să vă apară în vise.

PUSTNICUL

Pustnicul sau ermitul este o figură solitară, dar nu neapărat însingurată. El ne apare în vise (deşi poate să fie şi o femeie, nu numai un pustnic bărbat) atunci când trecem printr-o perioadă de evoluţie spirituală. Pustnicul poate să indice faptul că avem nevoie să ne retragem în noi înşine şi să petrecem puţin timp singuri, departe de nebunia grăbită a existenţei cotidiene. Figura aceasta îţi spune că trebuie să-ţi asculţi vocea interioară, fiindcă are un mesaj pentru tine. Nu cumva te pripeşti prea des să urmezi sfaturile celor din jur, şi nu vrei să bagi în seamă ceea ce îţi spune propriul instinct? Pustnicul poate apărea în orice reprezentare care te duce cu gândul la solitudine: poate să fie un pustnic ca atare, dar poate să fie şi un albatros rătăcitor, un călugăr sau o călugăriţă, ori poate chiar zâna lacului din legenda regelui Arthur.

RĂZBOINICUL

Războinicul este un personaj impetuos şi agresiv, care ştie întotdeauna foarte bine ce vrea şi cum să domine situaţia. (Încă o dată, poate fi şi în reprezentare feminină, nu doar masculină.) Este foarte bine antrenat, eficient, mândru şi curajos. Ce sentimente ai faţă de această figură? Îţi aminteşte de cineva dintre persoanele cunoscute sau îţi spune că ar trebui să nu mai rămâi atât de pasiv şi să te ridici în apărarea drepturilor tale? Ai senzaţia că ţi-ar plăcea să fii războinicul arhetipal sau această figură ţi se pare complet contrară personalităţii tale, ba chiar ameninţătoare?

MONSTRUL

Monstrul este o figură onirică des întâlnită, care-i înfricoşează cu deosebire pe copii. Dacă îţi apare un monstru în vis, înfruntă această reprezentare cu curaj. Fă-i o descriere cât mai detaliată în scris. Acum, după ce ai pus totul pe hârtie, ce impresie îţi face? Ce aspecte îl fac să fie înfricoşător pentru tine? Monştrii din vis pot îmbrăca forme incredibil de variate, fiindcă nu toţi oamenii se tem de aceleaşi animale. Ei pot apărea ca un mic vierme cenuşiu şi bălos, dar şi ca un balaur uriaş, scuipând foc pe gură. Ţineţi minte că toţi avem spaimele noastre, monştri care ne pândesc ascunşi în colţuri întunecate. Atunci când monstrul tău se lasă văzut, făcându-şi apariţia într-un vis, să-ţi pară foarte bine — inconştientul tău îţi spune că eşti pregătit să-l înfrunţi şi să-l tragi afară, la lumina zilei.

ECHILIBRUL DINTRE MASCULIN ŞI FEMININ

Energia masculină arhetipală este asertivă şi hotărâtă. Corespondenta sa feminină este pasivă şi receptivă. Toţi avem în psihicul nostru ambele tipuri de energie, dar, în funcţie de sexul nostru şi de felul cum am fost crescuţi, unul dintre ele tinde să-l domine pe celălalt. În lumea viselor, s-ar putea să experimentăm roluri diferite ale fiecăruia dintre cele două sexe. Acest lucru poate avea loc la nivelul corpului fizic — de exemplu, un bărbat visează că naşte sau o femeie visează că are penis. De asemenea, experimentăm şi tipuri de comportament diferite: de exemplu, o femeie tăcută şi supusă visează că este un războinic viking, sau un jucător de rugby foarte „macho" se transformă într-o gingaşă gheişă.

Atunci când trecem printr-o perioadă de schimbare activă în viața noastră, trebuie adeseori să aibă loc un proces de reechilibrare, ceea ce face să apară mai frecvent visele de acest fel. Psihicul își spune: „De asta am eu nevoie, indiferent dacă e voie sau nu!" Ascultă-i mesajul. Vezi dacă te poți gândi la modalități de integrare a noului tip de echilibru în viața ta. De exemplu, femeia cea tăcută ar putea urma un curs de instruire în abilități asertive, iar jucătorul de rugby ar putea să se apuce să cultive trandafiri.

ENERGIA DIN CULORI

Nu toată lumea este conștientă că visează colorat. Dar pentru aceia dintre noi care știm că visăm colorat, uneori culorile pot fi extrem de vii și de importante. Când și când, o anumită culoare va părea să iasă în evidență, și în mod evident încearcă să ne transmită un mesaj important. Fiecare culoare are anumite tipuri de energie asociate cu ea și fiecare dintre noi are, de asemenea, asocieri individuale cu anumite culori (vezi Fig. 5).

Studiile au demonstrat că starea noastră de spirit poate fi categoric influențată de culori. Rozul, de exemplu, calmează și vindecă, în timp ce portocaliul energizează. Dacă o culoare apare predominant într-un vis, s-ar putea să indice faptul că ai nevoie, în acest moment, de energia specifică culorii respective, sau că deja ai început să-ți deschizi spiritul către schimbări în viața ta. Uită-te mai ales după culorile care par neobișnuite sau nelalocul lor, cum ar fi o banană roșie.

Culoare	Aspecte pozitive	Aspecte negative
Roşu	Energie, sănătate, stimulare, sex, tărie, entuziasm	Pericol, violenţă, durere, frustrare, mânie
Portocaliu	Optimism, sinceritate, sănătate, înnoire, căldură	Aroganţă, egoism, superficialitate
Galben	Creativitate, claritate, imaginaţie, inteligenţă	Laşitate, teamă, inhibiţie, anxietate
Verde	Creştere, vindecare, bani, graţie, pace	Avariţie, invidie, egoism, singurătate
Albastru	Pace, seninătate, înţelepciune, graţie, spiritualitate	Depresie, interiorizare
Indigo	Trezire spirituală, meditaţie, retragere	A deveni prea serios sau detaşat
Violet	Putere, purificare, conştientizare spirituală şi psihică	Tiranie, orgoliu spiritual
Negru	Instinct primar, noapte, inconştient, putere	Spaimă, depresie, moarte
Alb	Inocenţă, purificare, spiritualitate, perfecţiune	Orgoliu spiritual, ascunderea defectelor
Maro	Legătură cu pământul, hrană intelectuală, securitate, odihnă	Lipsă de strălucire, deprimare, pană de inspiraţie
Roz	Vindecare, iubire, feminitate, blândeţe, pace	Neajutorare, dependenţă exagerată

Figura 5. Interpretarea culorilor din vis

CUM SĂ-ȚI DESCOPERI PROPRIILE ASOCIAȚII DE CULORI

Fă o listă cu toate culorile și scrie toate asociațiile care-ți vin în minte atunci când te gândești la fiecare culoare. Această listă te va ajuta atunci când îți vor apărea culori în vis. Folosește-te de câteva dintre ideile următoare, ca să-ți fie mai ușor.

CINE POARTĂ ACEASTĂ CULOARE?

Fratele tău are cumva o înclinație pentru culoarea albastră? Nu cumva învățătoarea pensionară, timidă și retrasă, care stă în casa de lângă tine, pare să fie mereu îmbrăcată în maro?

EXPRESII CARE CONȚIN CULORI

Gândește-te la cât mai multe asemenea exprimări cu putință, de exemplu: „verde de invidie", „să vezi roșu de furie", „cu suflet negru ca noaptea" sau „cu obraji trandafirii".

OBIECTE SAU PERSONAJE CARACTERIZATE PRINTR-O CULOARE

Există o sumedenie de asemenea asocieri cromatice în basme, dar și în expresiile intrate în limbajul curent — de exemplu: „Barbă-Albastră", „Împăratul-Verde" sau „omul negru", dar și „omuleții verzi" sau „planeta roșie".

CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI CULORILE

Dacă o culoare pare să-ți transmită un mesaj semnificativ într-un vis, atunci încearcă să folosești mai mult culoarea

respectivă în existența ta cotidiană, pentru o vreme. Încearcă una dintre următoarele idei:

- Aprinde o lumânare de culoarea aleasă și stai în liniște, uitându-te la flacăra ei.
- Poartă ceva de culoarea aleasă.
- Uneori, culorile ne transmit un mesaj despre alimentația noastră. De exemplu, dacă visezi despre verde, încearcă să mănânci mai multă salată verde sau legume verzi.
- Cumpără ceva pentru casă care să conțină culoarea respectivă sau, de ce nu, redecorează o întreagă încăpere în tonurile culorii respective.

OBSERVAREA ANOTIMPURILOR ȘI A VREMII

GÂNDEȘTE-TE LA CE-AR PUTEA ÎNSEMNA ANOTIMPURILE

Anotimpurile din an au fost dintotdeauna foarte importante pentru ființele umane. Strămoșii noștri, a căror viață se desfășura mult mai aproape de pământ, aveau o legătură foarte strânsă cu ritmurile anotimpurilor. Chiar și astăzi, în mediul artificial controlat al contemporaneității, anotimpurile continuă să fie profund înrădăcinate în psihicul nostru. Toți ne amintim cu nostalgie de bucuriile copilăriei, când ne jucam cu frunzele multicolore ale toamnei și leneveam somnoroși pe iarbă în lunile de vară.

Ideile tale despre anotimpuri sunt în mod firesc influențate de partea din lume în care ai crescut, deci s-ar putea să fie diferite de cele descrise mai jos. Lucrul cel mai important este să ne dăm seama că psihicul parcurge perioade ciclice,

pe toată durata vieții noastre. Acestea pot fi cicluri ale nașterii, morții, creșterii, odihnei și așa mai departe. Atunci când anotimpul joacă un rol important în visul tău, gândește-te dacă nu cumva acest lucru reflectă un ciclu prin care treci în momentul de față sau pe care ar fi cazul să-l începi în curând.

PRIMĂVARA

Primăvara este de obicei văzută ca un moment al renașterii, al inocenței, al interogațiilor și al intuiției. Ea este pusă în legătură cu copilăria din cadrul ciclului de viață al omului. Gândește-te la expresia „afară cu tot ce-i vechi, să lase loc noului". Visele în care apare noțiunea de primăvară tind să reflecte noi dezvoltări, noi idei sau adoptarea unei noi direcții în viață. Poate că te gândești să te implici într-un nou proiect sau să concepi un copil.

VARA

Vara este asociată cu zile lipsite de griji și traiul simplu, fără pretenții. Este anotimpul abundenței, al căldurii și confortului. Lucrurile merg bine. A venit vremea pentru vacanțe și petreceri — sezonul reuniunilor sociale. Vara este legată de perioada tinereții, când suntem plini de energie, de vigoare și putere. Visele în care vara are o prezență predominantă îți spun că au venit zile bune pentru tine și că proiectele tale vor fi încununate de succes.

TOAMNA

Toamna se referă la încheierea proceselor ciclice și la culesul roadelor, pentru munca susținută care a fost începută mai devreme. Este anotimpul recoltei, al belșugului, al banilor și al bunurilor materiale. Mai există aici și ideea de punere la păstrare a lucrurilor bune, pentru necesitățile viitoare, odată cu venirea iernii. Visele despre toamnă ne spun că ne apropiem de sfârșitul unui ciclu. A venit momentul să evaluăm ceea ce am învățat, să lăsăm trecutul în urmă și să mergem mai departe. Toamna corespunde maturității din viața de adult, precum și sentimentelor de responsabilitate și stabilitate.

IARNA

Iarna este momentul părăginirii, atunci când ne întoarcem spre contemplare. Este un timp al morții, al renașterii, al reînnoirii și al plantării semințelor. Energiile sunt atrase înăuntru, spre sine, pentru o perioadă de hibernare. Iarna marchează sfârșitul unui ciclu din viață. Visele în care ne apare iarna ne vorbesc despre conștientizarea interioară și evoluția spirituală. Iarna din vis corespunde anotimpului senectuții, când spiritul se eliberează treptat de grijile pământești, ale lumii materiale.

EXTINDE-ȚI IDEILE DESPRE ANOTIMPURI

DESENEAZĂ ANOTIMPURILE

Încearcă să desenezi sau să pictezi un tablou pentru fiecare anotimp. N-are nicio importanță dacă nu te consideri o persoană cu talent la desen. Important este să descoperi ce asociații

specifice face mintea ta cu anotimpurile. Ce culori vrei să alegi pentru fiecare sezon?

SĂRBĂTOREȘTE ANOTIMPURILE

Fă o listă cu diversele sărbători din timpul anului, cum ar fi Crăciunul, Paștele sau alte zile de sărbătoare din cadrul religiei tale. Nu uita să incluzi și zilele de naștere. Care este anotimpul tău preferat? Cum te simți când te gândești la sezonul respectiv? Ai sentimente diferite față de alte anotimpuri?

OBSERVAREA VREMII

Diversele condiții meteo par să apară destul de frecvent în cursul viselor. Adeseori, ele reflectă starea noastră emoțională.

PLOAIE

De obicei, ploaia indică o perioadă de purificare emoțională. Ploaia spală și îndepărtează lucrurile pe care le-am terminat, lăsându-ne proaspeți și înviorați.

ZĂPADĂ

Zăpada este albă și curată, dându-ne un sentiment de prospețime. Poate să indice un start complet nou în viață — o pagină albă.

GHEAȚĂ

Ai senzația că există ceva înghețat în viața ta, care stă pe loc și nu poate merge mai departe? Posibil ca emoțiile tale să fie

înghețate în interiorul tău, incapabile să se reverse în afară. Mai există și ideea de pericol, ca atunci când „te miști pe gheață subțire".

VÂNT

Vântul tinde să împrăștie lucrurile departe și să aducă schimbări în viața noastră. Multe depind de cât de puternic este vântul din visul tău. Un uragan sau un vârtej de vânt indică, probabil, că lucrurile se mișcă prea repede sau că au început să-ți scape de sub control.

FURTUNĂ

Furtunile sunt primejdioase și amenințătoare. Probabil că te simți vulnerabil în momentul de față, iar lucrurile care te înconjoară sunt imprevizibile. Caută-ți un adăpost unde să fii în siguranță, până ce furtuna și-a consumat energia și s-a potolit.

NORI ȘI CEAȚĂ

Ceva nu îți este clar în momentul de față, ori poate că există un nor întunecat care a apărut în viața ta și ți-a acoperit soarele.

CURCUBEUL

Acesta este mesajul unui vis fericit, care semnifică bucurie și sărbătoare în viața ta. Curcubeiele apar adeseori după o furtună.

SOARE

De obicei, acesta este un semn de fericire, pace și forță interioară.

INUNDAȚIE

Emoțiile tale s-ar putea să fie pe cale de-a scăpa cu totul de sub control. Te simți copleșit de ceva? Sau te străduiești să-ți reprimi un potop de sentimente?

Vei putea adăuga și tu idei proprii la lista de mai sus. Acordă o atenție specială, dacă vremea pare să schimbe în timpul visului tău, de exemplu atunci când pare să se facă mai frig sau se lasă ceața. Folosește aceste indicii meteorologice pentru a descoperi aluzii la adevăratele tale sentimente în legătură cu o situație.

NUMERELE DIN VIS

Uneori, un număr pare să capete o semnificație specială într-un vis. Dacă ai noroc, poate că e chiar numărul câștigător de la loterie! Prin tradiție, numerelor li s-au atribuit anumite semnificații, deci poți încerca să vezi dacă ideile din Fig. 6 par să-ți declanșeze vreo amintire sau asociație personală de idei.

Nu uita să-ți cauți și propriile asociații de idei, cum ar fi zilele de naștere, vârsta ta, numărul de la casa în care stai sau, eventual, un număr care îți poartă noroc.

UN EXEMPLU

James a visat că făcea o călătorie cu barca de-a lungul unui râu. El a ajuns într-un loc de unde putea s-o ia în două direcții

Cifra	*Semnificaţia pozitivă*	*Semnificaţia negativă*
1	Noi începuturi. Lucruri care sunt pe cale să se întâmple. Independenţă şi individualitate. Hotărâre. Invenţii.	Îndărătnicie, egoism, însingurare.
2	Parteneriat în dragoste sau afaceri. Echilibrare şi cooperare. Cădere de acord. Diplomaţie.	Dualitate, ipocrizie. Dezechilibru.
3	Distracţie şi petreceri. Trinitatea sau triada zeităţilor. Minte, trup, spirit. Ajutor, armonie şi comunicare. Dorinţa de-a împărţi cu alţii ceea ce ai, plăcerea de-a fi împreună, prietenie şi dragoste.	Energie risipită, exces de toleranţă.
4	Echilibru, stabilitate. Hotărâre neabătută. Animale cu patru picioare. Două cupluri. Muncă în echipă, organizare, planificare, construirea unui fundament solid.	Caracter tern, plicticos şi materialist.
5	Schimbări, extindere şi călătorie. A merge mai departe. Pentagrama magică.	Nenoroc, eşec, pierdere. Probleme şi regrete.
6	Armonie. Responsabilitate şi maturitate. Confort, grijă pentru alţii, compasiune, comuniune.	Lipsă de compasiune sau de responsabilitate. Lipsă de armonie.
7	Înţelepciune interioară şi puteri magice. Solitudine, gândire religioasă şi ritual. Mare realizare prin efort susţinut.	Teamă şi ignoranţă. Visare cu ochii deschişi şi fugă de realitate.
8	Potenţialitate, succes, atingerea scopului. A vedea lucrurile în adevărata lor lumină.	Stres, atmosferă apăsătoare. Incapacitatea de a depune efortul necesar.

Figura 6. Semnificaţii tradiţionale ale numerelor

9	Împlinire, înțelepciune, realizare. Autonomie. Sentiment de împlinire personală și maturizare.	Pierdere și necesitatea de a uita trecutul. Însingurare.
10	Finalizare și reușită. Satisfacție. Sfârșitul unui ciclu — un ciclu nou este pe cale să înceapă.	Sentimente apăsătoare și oboseală. Senzația că nu poți merge mai departe sau că ești victimizat.

diferite, așa că a întrebat pe cineva care trecea pe acolo unde duce fiecare drum. Răspunsul acestuia a fost că poate să meargă mai departe pe aceeași cale sau, dacă nu, poate s-o ia „printre cele șapte porți ferecate, spre culmea dealului strălucitor". James a tras concluzia că cele șapte porți ferecate simbolizează ceva pentru care trebuie să găsească o cheie. Dacă reușea acest lucru, atunci va putea s-o ia „spre culmea dealului strălucitor" — ceea ce suna mult mai interesant, decât să înainteze pe același drum plictisitor. Șapte este un număr magic, dar, pe de altă parte, presupune muncă și efort. James a hotărât să studieze câte ceva în timpul lui liber, acasă, eventual în ideea de a-și deschide propria firmă.

JOCUL CU CUVINTELE

Unii oameni nu visează chiar atât de mult sub formă de simboluri picturale. Ei tind să folosească multe cuvinte și aud o mulțime de lucruri care li se spun în vis. În vis ni se poate arăta o „ființă superioară" sau figura unui mentor, care să ne ofere câteva sfaturi profunde și pline de înțelepciune. Vorbele auzite sau comunicate în vis sunt uneori jocuri de cuvinte cu un dublu înțeles ascuns. Acest tip de simbolism poate apărea mai des în visele tale, dacă te interesează în mod deosebit

lucrul cu cuvintele. Poate că, în munca ta, ai de-a face cu cuvintele sau folosești limbi străine. Sau poate ești pasionat de cuvinte încrucișate și enigmistică.

Nu de puține ori, cuvintele dintr-un vis par să aibă o semnificație foarte profundă, dar, în momentul când ne-am trezit sau le-am pus pe hârtie, își pierd înțelesul sau par niște banalități fără importanță. În acest caz, nu-ți mai bate capul cu ele și lasă visul în pace pentru o vreme. Semnificația poate deveni foarte evidentă după câteva zile. Uneori, simplul gest de a nota visul pe hârtie face ca dublul înțeles să devină clar. De asemenea, este adeseori de ajutor să-ți povestești visul altcuiva, pentru că, în timp ce rostești vorbele cu voce tare, ele își vor revela semnificația. De exemplu, să zicem că ai un vis despre cineva care se numește dl Banu — în momentul în care îi pronunți numele cu voce tare, îți dai seama că, în visul respectiv, această persoană îți datorează niște bani.

Cuvântul cu dublu înțeles sau exprimarea cu o anume semnificație din visul tău poate fi rostită efectiv, cu voce tare, sau poate fi prezentată în formă vizuală, chiar dacă e vorba de un joc de cuvinte. (Vezi, de exemplu, visul lui Sarah cu porcul mistreț din secțiunea următoare.) Jocurile de cuvinte din vise pot fi extrem de amuzante. Adeseori, ele te ajută să te simți eliberat psihic și să treci printr-un proces de catharsis, la fel cum se întâmplă cu umorul și în viața vigilă. Poate că jocul de cuvinte din visul tău îți spune, pur și simplu, că ar trebui să-ți înseninezi puțin viața și să nu te mai iei atâta în serios. Încearcă să mai vezi și partea amuzantă a lucrurilor. Haideți acum să aruncăm o privire pe studiile de caz, pentru câteva exemple de vorbe cu miez și jocuri de cuvinte care apar în vise.

STUDII DE CAZ

SARAH DĂ PESTE UN MISTREȚ ÎN USCĂTORIE

Sarah are un vis ciudat, în care se duce să pună niște cearșafuri în uscătorie, dar, surpriză, descoperă un mistreț (*wild boar**) adormit acolo. Când Sarah își notează visul în jurnal, începe să asocieze animalul cu soțul ei. Și își dă seama că acesta a început să devină cam „plicticos" (*bore***). De asemenea, își dă seama și că stările lui de spirit pot fi cam „sălbatice" și imprevizibile. Sarah simte nevoia să-și „scoată la aer" sentimentele în legătură cu acest lucru.

JAMES NU ARE VOIE SĂ TREACĂ PRIN PORȚILE PERCEPȚIEI

James visează că „porțile percepției" se află în bucătăria mamei lui. El nu are voie să treacă prin ele, mama lui spunându-i că încă nu este pregătit. Aceste porți sunt secrete, ascunse după un grilaj, și James simte că dincolo de ele se află un lucru pe care el trebuie să-l știe. Acest lucru îl chinuie și îl umple de frustrare. El știe că inconștientul lui este aproape gata să-i comunice ceva, dar sinele lui vigil se simte încă nepregătit și nu în întregime capabil să facă față revelației.

JO ÎNTÂLNEȘTE UN ÎMPINGE-MĂ-SĂ-TE-TRAG

Jo are un vis în care îi apare un animal ciudat, de care își amintește vag dintr-o poveste auzită în copilărie. Dihania seamănă

---

* *Wild boar* (engl.) — porc sălbatic. (*N.t.*)

** *Bore* — se pronunță în engleză la fel ca *boar*. (*N.t.*)

cu un cal, care are în loc de coadă tot un cap, și poartă numele de „împinge-mă-să-te-trag". Jo are sentimentul că acest animal reflectă faptul că nici ea nu știe bine încotro s-o mai apuce, din cauză că se vede permanent solicitată din atâtea părți. Mereu apare câte ceva care ba o împinge încolo, ba o trage încoace.

ACTIVITĂȚI

1. Încearcă să faci legătura între dificultatea pe care James o întâmpină în a trece prin „porțile percepției" și propria ta viață. Fă o listă cu orice eventuale tehnici sau idei care te-ar putea ajuta să treci prin propriile „porți".
2. Experimentează purtatul mai multor culori diferite și observă cum te fac ele să te simți. Uită-te la prietenii tăi și la alți oameni prin prisma unor culori anume și notează-ți când anume apar aceste culori în visele tale.
3. Joacă-te de-a „Cine sunt eu?" cu prietenii. Stabiliți împreună ce figură arhetipală întruchipează fiecare, în cea mai mare măsură, la ora actuală.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Dacă o figură arhetipală începe să-ți apară în vise, ia aminte. Încearcă să-ți dai seama ce anume îți spune ea despre situația ta actuală.
2. Începe să fii mai atent la simbolurile de orice fel, nu numai la cele din vise, ci și la cele din viața reală.
3. Folosește culorile ca să-ți îmbogățești spiritual viața și ca să-ți echilibrezi energiile.

4. Atunci când îți înregistrezi visele, caută toate mesajele suplimentare ascunse în cuvinte sau propoziții, precum și în reprezentări vizuale.

5
Visul în chip de oglindă

CÂND TE VISEZI PE TINE CA FIIND ALTCINEVA

Unul dintre cele mai eficace moduri în care funcționează visele noastre este modul oglindă. El ne arată aspecte ale personalității noastre de care nu întotdeauna suntem conștienți în viața vigilă. Unii teoreticieni ai visului merg chiar până la a susține că toate personajele care ne apar în vise sunt, de fapt, fațete diferite ale propriei noastre personalități. Este cu certitudine adevărat că lucrurile pe care le remarcăm și le considerăm deranjante la alte persoane sunt, adesea, exact lucrurile pe care le negăm la propria noastră personalitate. Freud a denumit acest proces *proiecție*, pentru că aspectele nedorite ale comportamentului sunt proiectate în afară, asupra altor persoane.

Personajele din vis pot să acționeze în oricare dintre modurile următoare sau chiar combinat, în mai multe asemenea moduri la un loc:

- Ele pot să ne spună câteva adevăruri nu foarte plăcute despre noi înșine.
- Ele pot să ilustreze adevăratele noastre sentimente față de alți oameni.
- Uneori, ele apar pentru a ne semnala niște aspecte ale personalității noastre care credem că ne lipsesc.

JOACĂ ROLUL UNUI PERSONAJ DIN VIS

Un mod foarte bun de-a înțelege mai exact ce vrea să spună un personaj din vis este încercarea de a intra în pielea lui și de a-i juca rolul. Probabil, vei avea nevoie de un pic de antrenament la început, cu excepția cazului în care ești deja un actor sau o actriță cu experiență de scenă, dar poate fi teribil de amuzant și merită din plin efortul.

Alege un personaj dintr-un vis de-al tău. Acum, prefă-te pur și simplu că ești persoana respectivă și începe să explici lucrurile pe care le faci în vis. Cel mai bine este să începi prin a spune cine ești. Rostește cuvintele: „Sunt un monstru cenușiu" sau „Sunt un pirat cu un picior de lemn" sau oricine altcineva se întâmplă să fii. Nu uita să te gândești și la cum te simți, nu numai la ceea ce faci.

UN EXEMPLU

Sarah a visat că mergea printr-o junglă și că s-a întâlnit cu o exploratoare. Aceasta era criticată de o mulțime adunată acolo, care îi reproșa că, după ce îngrijise un timp un grup de maimuțe, le lăsase apoi baltă, „pe un vârf de munte" care se ridica deasupra junglei.

„Sunt o exploratoare, a spus Sarah, și a trebuit să las în urmă maimuțele. Nu puteam face altfel, fiindcă trebuia să plec și să explorez mai adânc în inima junglei. Maimuțele pot acum să-și poarte și singure de grijă; nu au nevoie de mine tot timpul. Și oricum, pot să mă vadă încă, de acolo de unde sunt."

Ce crezi că ar putea însemna visul lui Sarah? Cine este exploratoarea? Amintește-ți că fiica lui Sarah are acum 14 ani și că Sarah încearcă să-și dea seama ce-ar trebui să facă în etapa următoare a vieții ei.

SCHIMBAREA ROLURILOR

Un aspect interesant al unor vise este acela că ne transformăm efectiv într-o altă persoană, diferită, la jumătatea visului. Ba uneori chiar devenim conștienți că suntem două persoane în același timp — actorul și spectatorul, de exemplu. În viața de toate zilele, când nu suntem foarte convinși în privința unui lucru, ni se întâmplă uneori să spunem că „suntem între două ape": „o parte din mine ar vrea să facă asta, dar uite că mai există o parte, care îmi spune că n-ar trebui s-o fac". În vise, putem să ne exprimăm efectiv această dualitate prin reprezentarea a două personaje diferite.

Am văzut deja că unele personaje din visele pe care le avem reflectă aspecte ale sinelui nostru, pe când altele ne arată ce simțim în realitate față de alți oameni. Firește, este tot atât de posibil să existe o suprapunere, exact la fel cum în viața reală tindem să alegem relațiile cu oamenii care ne pot ajuta, într-un fel sau altul, să evoluăm și să ne dezvoltăm personalitatea. Alege acum un alt personaj din visele tale și apoi încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

- De cine îmi amintește acest personaj?
- Ar putea acest personaj să reflecte și un aspect al propriei mele persoane?
- Ce lecție încearcă să-mi dea acest personaj în legătură cu personalitatea mea?
- Personajul acesta are vreun mesaj pentru mine în legătură cu o relație interumană?

Iar acum, având în minte toate aceste întrebări, încearcă să interpretezi rolul personajului ales, în același fel în care ai procedat și pentru exercițiul anterior.

TRANSFORMĂ-TE ÎN FIECARE ASPECT AL VISULUI TĂU

Exercițiul decurge în mod firesc din ceea ce spuneam în secțiunea precedentă, cu toate că s-ar putea să ți se pară cam ciudat la început. Ceea ce trebuie să faci este să te transformi pe rând în fiecare din aspectele visului tău.

OGLINDIREA DE SINE

Ideea de la baza acestui exercițiu este aceea că nu doar personajele umane, ci, de fapt, absolut fiecare parte din visul tău poate să fie o oglindă pentru vreun aspect al personalității tale. Cel mai bine se poate explica modul în care funcționează această metodă printr-un exemplu practic.

JAMES PORNESTE SĂ ZBOARE

James a visat o mașinuță galbenă de jucărie care putea să zboare singură prin aer. Sub ea, la nivelul solului, o sumedenie de excavatoare uriașe săpau de zor niște gropi mari, răscolind pământul. Mașinuța de jucărie era singurul mijloc posibil pentru a scăpa dintre excavatoare. Cu mare greutate a reușit să se strecoare printre cupele lor, care clănțăneau amenințător, ca niște fălci deschise, luându-și în ultimul moment zborul printre nori, spre soare.

Reacția imediată a lui James a fost aceea că excavatoarele reprezentau distrugerea pământului. În viața reală, el se simțea foarte preocupat de starea mediului înconjurător și, de curând, devenise membru al asociației ecologiste Prietenii Pământului. James a încercat să intre în vis și să se transforme pe rând în fiecare aspect al acestuia:

- „Sunt o mașinuță galbenă de jucărie. Sunt la fel ca o mașinuță pe care James o avea când era copil. Sunt unicul mijloc de evadare, pentru că pot să zbor deasupra tuturor acestor distrugeri și să am o vedere de ansamblu, de sus, asupra a ceea ce se întâmplă. Sunt o mașinuță galbenă, pentru că galbenul este culoarea asociată cu intelectul. James trebuie să se gândească la o modalitate de a opri excavatoarele."
- „Sunt un excavator. Am niște fălci fioroase de oțel, care nu iartă nimic, și sfârtec încet, încet toată planeta. Există o sumedenie de asemenea monștri ca mine, pe toată suprafața pământului. Suntem de neoprit și înspăimântători."
- „Eu sunt soarele. Strălucesc și transmit mesajul speranței. Încălzesc pământul și-l hrănesc. Dacă poți să-ți faci

drum printre nori, eu sunt în continuare aici, gata să te ajut."

- „Eu sunt norii. Mă așez în calea privirii tale și nu poți vedea clar din cauza mea. Trebuie să te ridici deasupra mea, ca să poți găsi o soluție la problema care te frământă."

Încearcă și tu această metodă, folosind unul dintre visele tale. Este extraordinar de eficace și te va ajuta să discerni cu mult mai multă acuratețe mesajele din visul tău. În foarte multe cazuri, un simbol care inițial păruse obscur va deveni mai limpede, atunci când lucrezi cu visul în acest fel.

LUCRUL CU EMOȚIILE DIN VISE

ÎNTÂLNIREA CU UMBRA

Umbra este acea parte din psihicul nostru care ne rămâne ascunsă, unde punem la păstrare toate acele sentimente și gânduri pe care nu prea vrem să le luăm în considerare. Mesajele din vis care au un conținut emoțional ne spun adeseori faptul că a venit momentul să acordăm atenție și acestor lucruri.

Umbra ne poate apărea chiar și în formă umană, în visele noastre — adeseori sub chipul unui necunoscut, de exemplu, sau al unei persoane care ne seamănă foarte bine, doar că are altă culoare de păr sau este de sex opus.

JAMES ÎȘI ÎNTÂLNEȘTE SINELE-UMBRĂ

James a visat că avea o conversație cu el însuși. Celălalt Sine al lui stătea în picioare pe culmea unui deluşor. Celălalt Sine avea

părul negru, pe când James are părul șaten. James se pregătea să se ducă la o petrecere cu un grup de prieteni și încerca să-l convingă și pe celălalt Sine să vină cu el. Acesta făcea nazuri, făcând pe importantul, și nu voia să coboare din vârful colinei. După un timp, James s-a plictisit să se tot roage de el și a plecat.

Nu-i deloc greu să vedem că James discuta cu o parte din Sine, a cărei existență ar prefera să n-o recunoască. Această fațetă a personalității lui este pedantă și plicticoasă și nu prea are parte de distracție în viață.

CUM AFLĂM CE SIMȚIM CU ADEVĂRAT

Unele vise au un conținut emoțional extrem de intens, făcându-ne să ne simțim mânioși, vinovați, speriați sau fericiți. Emoțiile pe care le trăim în timpul unui vis nu sunt controlate cu strășnicie, așa cum avem tendința s-o facem în viața de zi cu zi. Tocmai de aceea poate fi extraordinar de util să ne examinăm sentimentele din vis — pentru că ele sunt susceptibile să ne ofere informații edificatoare despre ceea ce simțim cu adevărat în privința altor oameni și a incidentelor din viața noastră. Atunci când putem fi sinceri cu sentimentele noastre, înseamnă că ne putem elibera de frâiele care în mod normal ne țin pe loc. Frâiele de acest fel sunt adeseori formate prin condiționările copilăriei, dar pot avea la bază și teama care ne-a rămas în suflet după anumite experiențe anterioare. Aceste condiționări restrictive tind să fie o grea povară, care ne împiedică adeseori să evoluăm și să progresăm.

Mai uită-te o dată la visul lui Jo cu bezelele colorate, pe care l-am descris în Capitolul 2. Ții minte că Jo și-a distribuit, în acest vis, rolul de personaj negativ. Ea s-a simțit vinovată pentru că s-a furișat afară ca să mănânce niște bezele. Dacă în visul tău apar personaje negative care te fac să te simți vinovat, atunci închipuie-ți că te întorci în vis și stai de vorbă cu ele. Ce ți-ar plăcea să le spui? Jo a încercat să discute cu Sinele ei din vis în felul următor:

Jo: De ce te simți vinovată că te-ai dus afară ca să mănânci bezelele?

Jo din vis: Ar fi trebuit să rămân înăuntru și să am grijă de copii. Și, la urma urmei, erau oricum bezelele lor.

Jo: De ce trebuie să ai grijă de ei tot timpul?

Jo din vis: Sunt responsabilă pentru ei. Este de datoria mea.

Jo: Dar ai nevoie și de un pic de timp pentru tine însăți. De ce să-ți refuzi, când și când, câte un pic de dulce în viața ta?

Ca rezultat al acestei conversații, Jo a decis să iasă a doua zi în oraș împreună cu o prietenă, la o tratație cu o cafea bună. S-a simțit un pic vinovată la început, dar apoi, treptat, și-a dat seama că merită și ea puțin răsfăț, și mica escapadă chiar i-a făcut multă plăcere.

Dacă un vis te face să te simți vinovat, foarte probabil că mascheziundeva o furie ascunsă. Tinde să fie un sentiment voalat de genul: „Vreau să fac chestia asta, dar tu nu-mi dai voie!" Află cine anume nu-ți dă voie și de ce nu-ți dă voie. În cazul lui Jo, era practic vorba de ea însăși.

SENTIMENTE DE TRISTEȚE

Uneori, un vis ne poate face să ne simțim atât de triști, încât ne trezim de-a dreptul suspinând. Această experiență poate fi de fapt extrem de cathartică — adeseori, ea înseamnă că de fapt bâjbâi în direcția unor sentimente profund reprimate, pe care ți-a fost frică să le exprimi. Din nou, uită-te foarte atent la celelalte personaje care și-au făcut apariția în vis. De obicei, ele sunt cheia înțelegerii a ce anume se petrece.

SENTIMENTE DE FURIE

Cei mai mulți dintre noi am avut, la un moment dat, experiența unui vis cu fălcile încleștate, scrâșnind din dinți, din care ne trezim încordați și furioși la culme. Află cine sau ce te face să te simți furios și discută despre asta sau lămurește lucrurile, dacă poți. Furia neexprimată, pe care o ții în tine, poate să-ți facă mult rău la fel ca oricare altă emoție reprimată.

Sarah a avut un asemenea vis, în care vedea cum un sac plin cu orez țopăia de colo-colo prin bucătărie și își râdea de ea. A enervat-o îngrozitor și s-a simțit foarte furioasă pe el. Unica asociație pentru orez, la care s-a putut gândi, a fost căsătoria, din cauza obiceiului de-a arunca cu boabe de orez peste proaspeții însurăței. Atunci a început să-și dea seama că se simte furioasă și prizonieră în căsnicia ei, dar nu voise nicio clipă să recunoască, de frică să nu tulbure apele.

EXPLORAREA CASELOR DIN VIS

Casele din vis sunt adeseori oglinzi importante ale modului în care ne vedem pe noi înșine. Dacă visezi o casă, încearcă s-o

descrii cât mai amănunțit. Nu contează dacă ai senzația că o parte din descriere mai mult o inventezi, fiindcă nu mai ții minte chiar totul — detaliile oricum vin tot din subconștientul tău.

CUM SĂ-ȚI DESCRII CASA DIN VIS

- Ce fel de casă este? (Cum te vezi pe tine, ca fiind ce fel de persoană?)
- Este mică sau mare? (Cum te simți în raport cu alți oameni?)
- În casă este cald și bine sau simți cum ți se face frig? Te simți bine-venit acolo, ca la tine acasă, sau atmosfera nu ți se pare deloc primitoare, ci chiar apăsătoare? (Ai senzația că te înțelegi bine cu cei din jur sau te consideri o persoană mai degrabă rezervată?)
- Casa este veche și întortocheată, cu multe cămăruțe și holuri, sau este o construcție modernă și compactă? (Îți place să te îmbraci șic sau te simți mai bine în haine vechi și cam ponosite? Cât de modernă este înfățișarea ta?)
- Este curat și ordine înăuntru, sau e mizerie și haos? (Cum arată imaginea ta despre tine?)
- Casa ta are vreo problemă la structura de rezistență? (Aceasta poate fi o indicație a unui avertisment inconștient despre sănătate sau despre vreo problemă emoțională.)
- Casa este bine luminată, sau este în semiîntuneric, dacă nu chiar întunecată? (Acest lucru reflectă starea ta de spirit — casa poate fi cufundată în semiîntuneric, dacă te simți deprimat, și feeric luminată, dacă ești fericit.)

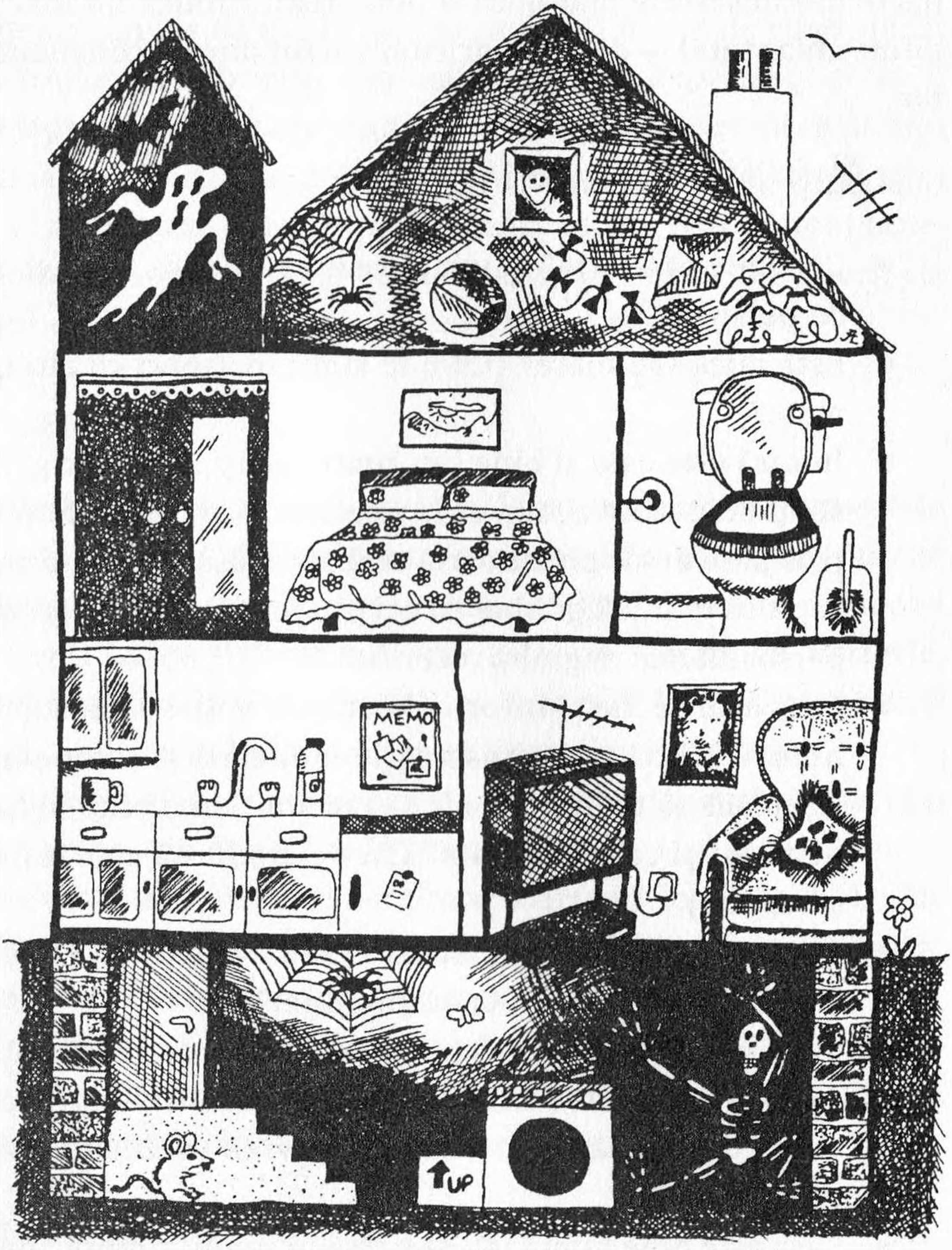


Figura 7. O casă din vis

Toate aceste întrebări pot să-ți ofere niște indicații surprinzător de elocvente despre modul în care te vezi pe tine însuți la ora actuală. Casei tale i-a zburat acoperișul? S-ar putea să te simți vulnerabil și nesigur pe tine în momentul de față. În subsolul casei tale este inundație? Posibil să-ți fi reprimat niște sentimente foarte profunde, care acum amenință să te potopească. În casa ta poate că este cald și bine, o atmosferă foarte primitoare. Dar nu cumva este un pic cam prea primitoare, așa încât mereu e plină de lume din afară? În acest caz, încearcă să-ți trasezi un pic mai hotărât limitele spațiului personal, și să-ți găsești ceva mai mult timp numai pentru tine.

ÎNĂUNTRUL CASEI DIN VIS

Hai acum să aruncăm o privire în diferitele părți ale casei și să vedem ce ne pot spune ele despre tine.

- **Subsolul, beciul** sau **pivnița** reprezintă părțile mai întunecate ale psihicului — planul inconștient al minții și Sinele-umbră. Poate că există ceva urât și putred acolo — în primul și-n primul rând, trebuie să scapi de chestia asta! Ori poate că beciul tău e plin cu vinuri de soi — nu cumva ai cam exagerat în ultima vreme cu lucrurile care-ți fac plăcere? Uită-te puțin la ce este acolo jos. Vei constata că ai o idee destul de limpede despre ce înseamnă toate acestea.
- **Podul** reprezintă intelectul și aspectele superioare, spirituale, ale psihicului. Al tău e cumva aglomerat cu tot felul de troace? Atunci s-ar putea să fi venit momentul pentru o curățenie de primăvară. Debarasează-te de mentalitățile învechite, perimate, care nu-ți mai sunt de niciun folos.

- **Ușa** corespunde sistemului tău de apărare împotriva lumii din exterior. Ușa ta este plină și grea sau are parțial geamuri prin care se vede? Dacă este toată din sticlă, atunci s-ar putea să te simți cam vulnerabil și incapabil să ascunzi ceva de ceilalți. Pe de altă parte, dacă este prea solidă, s-ar putea să-i intimideze cu totul pe oamenii din jur. Ușa își îndeplinește menirea, aceea de a-ți proteja casa, sau oricine poate intra ca la el acasă?
- **Scările** îți arată calea spre Sinele tău superior, de natură spirituală. Scările tale sunt sigure și solide, sau sunt alunecoase? Poți să urci cu ușurință pe ele, sau există vreo problemă?
- **Camerele** reprezintă mediul tău de zi cu zi. Cum sunt încăperile casei tale din vis, luminoase și aerisite, sau mici și întunecoase? Te simți mulțumit în casa ta? Ce îmbunătățiri ai putea să-i aduci, ca să te simți mai la tine acasă? Poți vedea în ce fel ai putea să aduci câteva dintre aceste schimbări în viața ta de zi cu zi?
- **Grădina** are și ea legătură cu mediul tău de viață. Casa ta din vis are o grădină în care poți să te relaxezi și să dai uitării, pentru câteva momente, problemele cotidiene? Dacă există o grădină, atunci este cumva înconjurată de un gard solid, ori poate de un simplu gard viu? Grădina ta este cumva plină de buruieni, ceea ce te face să te simți vinovat? Sau este mult prea îngrijită, parcă trasă cu linia și echerul? Dacă te simți mulțumit în mediul în care trăiești, atunci probabil că și grădina casei tale din vis îți va apărea foarte frumoasă, plină de flori, cu tot felul de cotloane numai bune

de explorat și ascunzători secrete. Dacă ai într-adevăr noroc, s-ar putea să dai și peste un grădinar!

SĂ FII APA DIN VIS

Dacă visezi apă, aceasta poate să reflecte starea ta emoțională din prezent. De exemplu, dacă visezi un lac imens și liniștit, atunci este foarte probabil ca afectul tău să fie calm și liniștit în acest moment — treci printr-o fază de tihnă emoțională. Fă o descriere detaliată în scris, de fiecare dată când visezi o formă sau alta de apă. Apoi ia în considerare aspectele următoare și vezi cum se pot aplica ele la starea ta emoțională, la fel ca și apei din visul tău:

- Ce fel de apă este — marea, un lac, un iaz, o baltă, o fântână arteziană, un izvor sau o inundație?
- Apa din visul tău este calmă sau învolburată?
- Este adâncă sau doar de-o șchioapă?
- Apa curge repede sau mai degrabă bălțește?
- Este limpede și scânteietoare sau tulbure și noroioasă, ori chiar poluată?
- Ce culoare are apa?
- Are vreo stavilă în calea ei, de orice fel?
- Apa este rece sau călduță? Te simți tentat să înoți în ea sau de fapt cazi înăuntru din greșeală?

Folosește toate aceste indicii la fel cum ai procedat pentru exercițiul cu casa, în ideea de a-ți crea o imagine asupra stării tale emoționale din prezent. Ține minte că nu contează dacă „inventezi" unele amănunte. Cu cât te arăți mai creativ, cu atât mai bine.

CĂLĂTORIA DIN VISE

Călătoria și mijloacele de transport, în vise, reprezintă modul cum ne vedem mersul înainte în viață. Îți amintești cum visa James că mașina lui nu vrea să pornească. După părerea ta, ce-ar putea însemna acest lucru?

MIJLOACE DE TRANSPORT

- **Automobilele** reprezintă adeseori Sinele sau trupul celui care visează. Ce fel de automobil este mașina din visul tău? Este genul pe care l-ai alege să-l deții în viața vigilă? Merge bine sau are ceva în neregulă?
- **Bicicletele** pot fi un mijloc mult mai lent cu care să te deplasezi și pot fi cam greu de manevrat, mai ales dacă ești pe teren denivelat și mocirlos. Nu cumva viața ta este oarecum problematică în acest moment?
- **Caii** sunt un element destul de variabil. Pot să se deplaseze lent și anevoios, dar pot fi și niște animale rapide, pline de-o forță stimulantă. Depinde foarte mult de genul de cal pe care-l întâlnești în vis și, într-adevăr, de cât de mult îți plac caii — sau dacă ți-e teamă de ei. Acest tip de diferență scoate în evidență neajunsurile pe care le au semnificațiile invariabile pentru simboluri onirice.
- **Călătoria pe jos** poate fi lentă, dar este un mod bun de-a te asigura că observi cu atenție terenul și că nu-ți scapă lucrurile întâlnite în cale.
- **Zborul** îți asigură o privire de ansamblu foarte bună asupra situației. Visele în care zbori sunt suficient de

importante, încât să merite o secțiune specială dedicată lor într-un alt capitol al acestei cărți.

EXPLORAREA TERENULUI

Terenul pe care te deplasezi în vis reprezintă de obicei modul cum îți vezi calea care ți se deschide înainte în viață.

- **Dealurile** te duc către un loc mai înalt, odată ce ai reușit să urci pe coasta lor. Ele pot reprezenta obstacole dificile, peste care nu-i deloc ușor să treci. Dacă poți să le urci cu ușurință, atunci înseamnă, probabil, că ești sigur pe capacitatea ta de-a învinge obstacolele.
- **Barierele,** de exemplu sub forma unor porți sau garduri, îți blochează de obicei mersul înainte. Poți găsi un mod de-a depăși bariera ta?
- **Noroiul** sau **mlaștinile** sunt similare apei, în sensul că ele reprezintă adeseori probleme emoționale. În general, le resimți ca pe un lucru care te scârbește sau te sufocă și din cauza căruia nu poți înainta. De asemenea, ele sunt un element care te murdărește, deci gândește-te dacă nu cumva ai avut o experiență din cauza căreia te-ai simțit, într-un fel, murdărit sau siluit.
- **Râpele** sau **hăurile** te fac să te simți în pericol, fiindcă ți-e teamă să nu cazi în gol și chiar să mori. Probabil că te simți foarte nesigur în privința viitorului tău, la ora aceasta. Încearcă să cauți o punte solidă, peste care să poți traversa în siguranță spațiul periculos.
- **Răscrucile** tind să-ți apară în vis atunci când ai de luat o decizie importantă.

Adeseori visăm călătorii sau mijloace de transport atunci când inconștient ne dorim o schimbare în viață. De multe ori, nu prea știm bine ce cale să alegem, sau prin ce mijloace am putea ajunge acolo unde ne dorim. Folosește-ți mesajele din vis ca să te ajute să iei deciziile potrivite și să te scoată dintr-o situație în care bați pasul pe loc.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Mi se pare foarte greu să mă închipui ca pe un obiect, adică un lucru neînsuflețit, cum ar fi un ceainic sau o masă. Cum să fac să-mi fie mai ușor?

Pe măsură ce exersezi, vei vedea că te vei descurca din ce în ce mai bine. Secretul este să nu te iei prea în serios. Încearcă să citești câteva cărticele și poezii pentru copii.

Ce fac dacă mă sperie vreun personaj sau obiect din visul meu? Să încerc în continuare să-i joc rolul?

Aici nu există reguli fixe — n-o face dacă te simți prea speriat. Dar nu uita că te poate ajuta extrem de mult dacă analizezi atent și lucrurile negative, nu doar pe cele pozitive. Dacă un vis te tulbură peste măsură, atunci e mai bine să apelezi la un ajutor profesionist.

Pot să folosesc simbolurile care-mi apar în viața reală la fel ca pe cele din vise?

Da. Cu cât lucrezi mai mult cu simbolurile din visele tale, cu atât vei deveni mai conștient de evenimentele simbolice din existența ta vigilă.

STUDII DE CAZ

JAMES ÎNCEPE SĂ RECICLEZE

James se gândește timp de mai multe zile la visul lui cu excavatoarele și începe să-și dea seama că acestea sunt, de fapt, un aspect al propriului Sine, nu doar un simbol exterior. Ele reprezintă teama pe care el o resimte atunci când se gândește la distrugerea mediului natural al planetei, și James începe să înțeleagă că și el este tot atât de răspunzător ca oricine altcineva. Ca rezultat al acestui vis, James ia decizia să se străduiască mai mult să păstreze mediul curat. El începe să ducă la reciclat ziarele și sticlele, în loc să le arunce la gunoi și să meargă cu bicicleta la serviciu de câte ori se poate.

SARAH EXPLOREAZĂ PUȚIN

Sarah se gândește la exploratoarea din visul ei și începe să realizeze faptul că a ajuns la o etapă din viața ei în care are mai multă libertate să „exploreze". Ea nu mai trebuie acum să fie permanent acasă pentru familia ei și, de fapt, chiar simte cum se înăbușă acolo. Sarah observă că în visele ei apar destul de des tot felul de animale și își amintește că, atunci când era mai mică, își dorea foarte mult să ajungă să lucreze cu animale. Ea decide să facă o vizită la biblioteca publică și la centrul de plasare, ca să vadă dacă-și poate găsi vreun loc de muncă.

JO FACE PUȚINĂ CURĂȚENIE DE PRIMĂVARĂ

Jo face exercițiul de vizualizare în care se vede pe sine ca pe un curs de apă. Ea se vede ca pe un iaz. Copiii se bălăcesc în

apa ei și peste tot e plin cu jucăriile lor. Nu există niciun loc pe unde să se poată scurge apa, care, din cauza aceasta, este destul de tulbure și stătută. Jo hotărăște să încerce să aducă puțină strălucire și culoare în viața ei. Se apucă de o curățenie generală în toată regula, în urma căreia pune deoparte o grămadă întreagă de jucării cu care copiii nu se mai joacă, pe care să le ducă la un centru de caritate. De asemenea, își face ordine și în dulapul ei și își cumpără o rochie nouă.

ACTIVITĂȚI

1. Fă o listă cu toate personajele care ți-au apărut într-unul dintre vise. În dreptul fiecărui nume sau al fiecărei descrieri, notează caracteristicile personajului. Apoi scrie cum se leagă aceste trăsături de vreun aspect al personalității tale.
2. Discută cu prietenii despre genul de casă care-ar putea reprezenta personalitatea fiecăruia dintre voi. Mai întâi scrieți-vă ideile pe hârtie, sau desenați-le, după care faceți comparație între notițe sau imagini. Felul în care oamenii te văd pe tine — este așa cum te-ai fi așteptat?
3. Vizualizează-te sub forma unui curs de apă. Parcurge lista cu aspecte de analizat în cazul viselor despre apă și, pe baza concluziilor trase, notează-ți ce fel de schimbări ai vrea să aduci în viața ta.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Explorează modurile în care aspecte diferite ale viselor tale oglindesc părți din personalitatea ta.

2. Conștientizează problemele emoționale care ies la lumină, ca rezultat al faptului că îți analizezi visele.
3. Uită-te bine la toate încăperile casei tale din vis, dacă îți apare vreuna. Dacă nu reușești să faci acest lucru, atunci ai putea încerca să vizualizezi o asemenea casă și s-o explorezi pe ea în loc.
4. Dacă ai vise în care călătorești sau vezi mijloace de transport, gândește-te la modul în care te „miști" în viața ta. Poate că te simți ținut pe loc și ești gata pentru o schimbare de un fel sau altul.

6

Folosește-ți visele ca să te vindeci

SIMBOLURILE CORPORALE

Adeseori inconștient, oamenii apelează la simboluri corporale pentru a exprima ceea ce simt în legătură cu ceva. Gândește-te la expresii cum ar fi „i-a frânt inima", „mă scârbești" sau „e cu capul în nori". Fiecare parte a corpului își are propriile idei și emoții asociate cu ea.

Atunci când anumite părți din corp par să fie importante într-un vis, ele sunt adeseori folosite simbolic de această manieră. Visul tău s-ar putea să exprime o emoție anume — de exemplu, avem tendința să asociem dragostea cu inima, iar furia, cu un pumn încleștat.

Alternativ, visul s-ar putea să exprime o idee — de exemplu, picioarele sunt pentru a merge înainte în viață, iar stomacul ar putea fi pentru „digerarea" ideilor.

IDENTIFICAREA SIMBOLURILOR CORPORALE

Aruncă o privire pe tabelul din Fig. 8, în care sunt sugerate câteva dintre ideile asociate în mod obișnuit cu părțile corpului. Lista nu este decât una foarte scurtă, deci poți începe să-i adaugi propriile tale idei. Ascultă atent când oamenii vorbesc și caută să remarci cât de des folosesc ei simbolurile corporale. Corpul nostru este o componentă foarte importantă a vieții noastre și nu trebuie deloc să ne surprindă că acest tip de simbolism este atât de comun. Uită-te prin jurnalul tău de vise și caută să vezi dacă poți identifica simboluri corporale. Mai jos ai câteva exemple des întâlnite.

CÂND ÎȚI CAD DINȚII

Iată un vis surprinzător de comun. Uneori, nu e vorba decât de-o anxietate firească — poate că ar fi cazul să faci o vizită la dentist! Dar dinții îi folosim ca să mușcăm cu ei, deci visul s-ar putea să fie despre un sentiment ascuns de furie. Sau poate simți că ai luat o îmbucătură prea mare din ceva, care acum îți stă în gât. Dinții chiar ne și cad, efectiv, atunci când facem tranziția de la copilărie la maturitate, și din nou atunci când trecem de la maturitate la bătrânețe. Prin urmare, acest vis apare în mod obișnuit atunci când te afli într-o perioadă de tranziție a vieții tale.

CÂND ÎȚI CADE PĂRUL

Căderea părului apare de asemenea foarte frecvent în visele noastre. Ar putea însemna că te neliniștește ceva la starea ta de sănătate sau te temi că îmbătrânești. Dacă părul tău are altă

Organul	Asociaţii comune	Exemple de expresii
Capul	Gândirea, intelectul.	Pune-ţi capul la contribuţie. Cap sec. Cu capul în nori. Să-ţi păstrezi capul.
Inima	Dragoste, emoţii, compasiune.	Să ţi se frângă inima. Inimă de aur.
Braţele/mâinile	Îmbrăţişare, prindere, dus în braţe.	Să nu-ţi dea mâna să faci ceva. Braţul lung al legii.
Picioarele	Mersul înainte, stabilitate.	Să fii cu picioarele pe pământ. Să pui piciorul în prag.
Limba	Vorbire, bârfă.	Limbă ascuţită. Limbă afurisită. Să-ţi ţii limba-n gură.
Ochii	Să vezi calea înainte, să vezi lucrurile clar.	Să deschizi bine ochii. Privire ageră.
Urechile	Să auzi, să asculţi.	Să pleci urechea la ceva. Pereţii au urechi. Să ciuleşti urechile.
Nasul	Să ai fler sau să fii băgăreţ.	Să-ţi vâri nasul unde nu-ţi fierbe oala. Să ai nas fin.
Stomacul/burta	Digestie şi asimilare.	Să-ţi pice ceva ca un bolovan în stomac. Să ţi se întoarcă stomacul pe dos.
Plămânii	Să te umpli de energie sau de viaţă.	Să tragi adânc aer în piept. A avea nevoie de spaţiu de respirat.
Spinarea/gâtul	Sprijin, flexibilitate, tărie morală.	Să-ţi frângi gâtul. Om fără coloană vertebrală. Ţeapăn ca o lumânare.
Gura	Mâncare şi comunicare.	Gură spartă. A-ţi bate gura degeaba.

Figura 8. Simboluri corporale cu apariţie frecventă

Degetele/degetul mare	Să distingi amănuntele, să gesticulezi. Inelarul — căsătorie. Arătătorul — indicație.	Să arăți cu degetul. Să încerci marea cu degetul. Dă-i un deget, și-ți ia toată mâna. Nu-i ajungi nici la degetul mic.
Umerii	Să porți poveri și să ai responsabilități.	Să-ți iei o povară de pe umeri. Umăr pe care să plângi.
Gâtlejul	Înghițit și vorbire.	Îmi stă în gât. Să înghiți ceva pe nemestecate.
Genunchii	Impresie copleșitoare, spaimă, emoții puternice.	Să ți se taie genunchii. Să te rogi în genunchi.
Organele genitale	Sexualitate, putere.	Să trimiți pe cineva la origine. Să-ți porți creierul între picioare.

culoare în vis, atunci s-ar putea să-ți dorești să explorezi noi aspecte ale personalității tale. Părul este o parte foarte importantă din înfățișarea noastră, deci s-ar putea să explorezi aspecte ale modului cum relaționezi cu alții. Ia aminte la noua culoare a părului tău și încearcă să-ți dai seama ce-ar putea însemna.

CÂND AI NEVOIE LA TOALETĂ

Acest lucru ne apare adeseori în vis doar în chip de imbold discret să ne trezim și să ne ducem la baie. Dacă însă ai un asemenea vis fără a simți realmente nevoia să te duci, atunci cel mai probabil că visul are legătură cu un lucru din viața ta de care trebuie sau vrei să te debarasezi.

SĂ FII PROPRIUL TĂU DOCTOR DE VISE

Uneori, oamenii au un vis foarte izbitor, dacă nu cumva chiar unul recurent, despre o anumită parte a corpului. Studiile au

demonstrat că acest lucru poate să fie, ocazional, un avertisment inconștient în legătură cu starea de sănătate, deci s-ar putea să merite să-l luăm în seamă. Mesajul poate fi unul simplu, spunându-ți că e cazul să mai reduci din mâncarea nesănătoasă sau să te lași de fumat. Totuși, dacă mesajul aparent te îngrijorează, atunci ar fi o idee bună să discuți cu medicul tău. Nu strică absolut deloc să faci un control general, iar visul tău s-ar putea să nu fie altceva decât un foarte prețios semnal timpuriu de avertizare.

Ține minte că automobilele și casele reprezintă uneori organismul nostru, deci dacă mașina ta din vis nu vrea să pornească sau dacă în casa ta există o canalizare înfundată, atunci s-ar putea să fie vorba de un vis anxios pe tema sănătății. Bineînțeles că nu e cazul să-ți închipui că poți să-ți pui singur un diagnostic al eventualei tale afecțiuni, sau să te apuci s-o tratezi după cum te taie capul! E vorba mai degrabă de conștientizarea unor posibile indicii ca s-o iei mai ușor, să te odihnești mai mult, să mănânci mai puțin și așa mai departe. Visele la care e bine să fii atent sunt:

- probleme cu mașina ta
- probleme cu o casă
- vise în care se petrec incidente violente sau te doare ceva, de exemplu când visezi că te înjunghie cineva în piept
- căderea părului sau a unui dinte
- vise în care îmbătrânești prematur

Oricare dintre aceste vise ar putea conține un avertisment despre sănătate; sau, dacă nu, ar putea să se refere în mai mare măsură la starea ta emoțională. Totuși, dată fiind strânsa legătură

dintre minte şi trup, merită din plin să conştientizezi ambele aspecte. O perioadă prelungită de stres, de orice fel, este adeseori urmată de o boală care afectează fizic organismul.

CÂND MĂNÂNCI ÎN VIS

Mâncatul este una dintre cele mai normale şi mai frecvente activităţi vigile şi, de asemenea, una dintre cele mai plăcute. Totuşi, mâncarea din ziua de azi este adeseori pusă în legătură cu sentimente de vinovăţie, în cazul multor oameni, care se întreabă în sinea lor dacă nu cumva mănâncă prea mult, prea gras, prea puţine legume şi aşa mai departe. Dacă visezi mâncare, trebuie să ai în vedere mai multe modalităţi diferite de abordare a interpretării visului tău.

MÂNCAREA CA ELEMENT HRĂNITOR, FIZIC ŞI PSIHIC

În primul şi-n primul rând, mâncarea este hrană. Ca urmare, dacă visezi despre mâncare, s-ar putea să fie un mesaj acolo despre modul în care te hrăneşti.

- Dacă în vis cauţi de mâncare, gândeşte-te la ce anume lipseşte din viaţa ta. Poate că nu ai destui prieteni sau poate ai nevoie de stimulare intelectuală — „hrană pentru spirit". Ori poate că hrana pe care o cauţi este de natură religioasă. Mâncarea este un simbol evident al vieţii în sine, deci nu cumva nu prea te bucuri de viaţă la ora actuală?
- Dacă în vis mănânci peste măsură de mult, s-ar putea să te simţi hiperstimulat în vreun mod; sau, poate, o anume situaţie a devenit obositoare şi anostă. Gândeşte-te

dacă nu cumva faci prea multe lucruri în existența ta cotidiană, sau poate că ai o viață socială prea activă. Sau poate că pur și simplu mănânci prea mult în viața vigilă, iar inconștientul te îndeamnă s-o lași mai moale.

OBSERVĂ CE CULOARE ARE MÂNCAREA TA

Culorile alimentelor din vis pot fi nepotrivite sau pot ieși în evidență de o manieră izbitoare. Acest lucru înseamnă adesea că ai nevoie de o cantitate mai mare din energia legată de culoarea respectivă. De exemplu, dacă visezi că mănânci alimente verzi, e posibil ca trupul tău să-ți spună că trebuie să consumi mai multe legume verzi și salate. La un nivel mai spiritual, culoarea verde este asociată cu tămăduirea și iubirea. Dacă ai trecut recent printr-o traumă emoțională, atunci se prea poate ca acesta să fie mesajul din visul tău. Încearcă să aduci culoarea verde în viața ta, prin oricare din următoarele metode:

- Mănâncă mai multe alimente verzi.
- Aprinde o lumânare verde și meditează o vreme în fața ei, concentrându-te pe flacăra luminoasă.
- Cumpără ceva verde pentru casa ta.
- Relaxează-te într-o baie caldă cu plante verzi.
- Cumpără-ți un cristal de culoare verde, cum ar fi aventurinul sau agatul de mușchi, și poartă-l cu tine peste tot, o vreme.

Poți foarte ușor să adaptezi această listă pentru alte culori care s-ar putea să apară în visele tale.

SAVOAREA MÂNCĂRII DIN VIS

Calitatea mâncării din visul tău este foarte importantă.

- **Mâncarea cu gust dulce** poate însemna că îți fac plăcere lucrurile dulci din viață. Totuși, dacă este de-o dulcegărie grețoasă sau zaharisită, ar putea reprezenta ceva de care te-ai cam săturat, sau ceva ori cineva care denotă o dulceață artificială.
- **Alimentele tari** ar putea reprezenta o situație grea sau o persoană cu caracter dur.
- **Mâncarea amară** — ce anume te amărăște în viața ta?
- **Mâncarea aromată sau condimentată** înseamnă, probabil, că te simți mulțumit și incitat de existența pe care o duci la ora actuală.
- **Mâncarea de care nu te saturi sau pe care nu poți pune mâna** — nu cumva urmărești un scop iluzoriu sau care nu te poate mulțumi?
- **Mâncarea cu aspect grețos sau de la care ți se face rău** s-ar putea să indice faptul că, indiferent ce te preocupă la ora actuală, nu e deloc bine pentru tine.

OBSERVĂ LOCUL UNDE TE AFLI ÎN TIMP CE MĂNÂNCI

Caracteristicile locului în care mănânci și, eventual, ceilalți oameni care mănâncă împreună cu tine pot să-ți ofere alte indicii importante. De obicei, acestea vor avea legătură cu situația pe care inconștientul tău se străduiește să o rezolve.

Faptul că te gândești la mâncatul din vis te ajută să faci mai ușor trecerea de la vindecarea fizică la vindecarea psihică sau

spirituală. Mâncarea poate veni cu un mesaj despre toate cele trei planuri. Următoarele două secțiuni ale capitolului se ocupă de vindecarea și echilibrarea personalității tale în mai mare măsură la nivel mental și spiritual.

LEGĂTURA CU SIMBOLURILE ANIMALE DIN VISE

De-a lungul întregii istorii a speciei umane, oamenii au avut tendința să privească animalele ca pe mesageri importanți, atât în vise, cât și în existența vigilă. Șamanii, care erau liderii spirituali din societatea tribală, lucrau adeseori cu simboluri de animale care le apăreau în stările de transă, în timpul meditației sau în vise. Fiecare animal sau pasăre din mediul familiar oamenilor își are propriile caracteristici și energii asociate. Fiecare om, iar uneori un întreg trib, avea adeseori un anumit **totem** sau **animal totemic**. Acest animal era o călăuză spirituală, un mentor și o forță protectoare.

Dacă îți apare în vis un animal sau o pasăre, atunci poți să-i iei în considerare mesajul în moduri diferite:

- Animalul respectiv îți amintește de un altul cu care ai avut contact personal direct, să zicem un animal de companie sau un animal domestic de la țară?
- Se numără printre animalele tale preferate? (Copiii vor avea adeseori animale preferate, alegându-le instinctiv pe acelea care le conferă energii benefice.)
- Există vreo legătură între animalul din vis și semnul tău zodiacal sau vreun alt simbol din viața ta, cum ar fi, să zicem, sigla unei companii sau a unei mărci de automobil?

- Ai senzația că animalul acela îți comunică un mesaj special? Dacă da, atunci s-ar putea să fie propriul tău animal totemic.

CUM SĂ-ȚI DESCOPERI ANIMALUL TOTEMIC

Un animal totemic este cel care îți transmite energiile sau intuițiile de care ai nevoie în mod deosebit. Acest lucru poate fi temporar, într-o anumită perioadă din viața ta când ai nevoie de un anume animal. La fel de posibil este și să descoperi un animal care să-ți rămână ca simbol totemic pentru tot restul vieții. În acest caz, va fi un animal pe care îl simți ca fiind extrem de important pentru tine și care va apărea frecvent în visele tale. Un asemenea animal îți poate fi călăuză și forță protectoare, ajutându-te să-ți echilibrezi energiile din planul psihic. Imaginile sau alte obiecte asociate cu animalul tău totemic pot să exercite o influență foarte benefică asupra ta.

CUM SĂ ÎNȚELEGI ENERGIILE ANIMALELOR

La fel ca și cu orice alt simbol ce apare în visele tale, este important să înțelegi că animalele pot avea atât o semnificație personală, care să-ți fie proprie numai ție, cât și una colectivă, mai larg cunoscută. De exemplu, cineva care a fost mușcat de un iepure s-ar putea să nu vadă în acest animal ființa pufoasă, simpatică și înduioșătoare pe care o îndrăgim cei mai mulți dintre noi. Prin urmare, unele dintre ideile de mai jos pot să nu se potrivească în cazul tău, deci urmează-ți singur propriul instinct.

- **Pisică.** Independență, energie feminină, ființă misterioasă, distantă, creatură a nopții.
- **Câine.** Prieten fidel și de încredere. Poate fi prea supus.
- **Cal.** Iute, puternic, nobil.
- **Porc.** Lacom, se bălăcește în noroi. Inteligent.
- **Găină.** Cloșcă în sens figurat, instinct matern, protectoare.
- **Vultur.** Zboară în înălțimi, privire ageră, vede departe.
- **Bufniță.** Pasăre de noapte misterioasă. Tăcută, cu puteri paranormale și înțeleaptă. Uneori asociată cu moartea.
- **Pește.** Alunecos, locuitor în ape limpezi. Unele tipuri de pești sunt prin tradiție asociate cu anumite caracteristici, cum ar fi înțelepciunea în cazul somonului.

Vei găsi și alte exemple de animale în micul dicționar de vise de la sfârșitul cărții. Încearcă totuși să găsești și alte asociații de idei cu animale, care să-ți fie proprii.

IMAGINAREA UNOR ANIMALE MITOLOGICE

Animalele mitologice pot avea și ele un rol important de jucat în lumea viselor noastre. Vei descoperi o mulțime de lucruri despre ele, în basme și legende, care pot de asemenea reprezenta o sursă utilă de idei în privința animalelor reale.

- **Dragonul** este un animal de foc, care adeseori ne apare ca paznic al unei grămezi de aur sau luptând cu un cavaler cutezător. Există multe tipuri diferite de dragoni, dar toți sunt mai mari decât animalele reale, animale fantastice și puternice. Dragonii chinezești reprezintă adeseori norocul.

- **Fenixul** este și el adeseori asociat cu focul și cu renașterea sau reincarnarea.
- **Sirenele** sunt interesante, fiind jumătate femei și jumătate pești. Există însă și bărbați-sirenă. Oamenii mării pot fi primejdioși dacă reușesc să te ademenească în valuri, departe de tărâmul muritorilor.
- **Zânele** pot fi și ele foarte primejdioase și nu trebuie să le superi cu nimic. Ele pot să fure copii sau suflete.
- **Inorogii** sunt animale misterioase, lunare și cu puteri paranormale. Sunt rari și foarte greu de zărit, și nu pot fi prinși decât de fecioare.

CÂND STAI DE VORBĂ CU COPILUL INTERIOR

Cu toții avem un **copil interior** — acea parte din psihicul nostru care a rămas cu noi de pe vremea când eram copii. Când te simți cu inima ușoară și fără griji, când ai chef să râzi din orice sau ești într-o stare de spirit creativă, atunci se manifestă cel mai pregnant copilul tău interior. Dar el se poate manifesta și ca o parte din Sinele tău care se simte mică și fără apărare sau neglijată.

Copilul interior ne apare adeseori în vise și este un personaj foarte important. Dacă visezi ceva cu un copil, atunci gândește-te la următoarele lucruri:

- Este un copil pe care îl cunoști efectiv în viața reală sau pe care l-ai cunoscut cândva?
- Sau este un copil necunoscut care pare să reflecte un aspect al psihicului tău?

Ține minte că, deoarece visele tale acționează adeseori ca o oglindă, copilul din vis s-ar putea să reprezinte un aspect al

persoanei tale, chiar dacă e vorba de un copil pe care îl cunoşti în viaţa reală. Încearcă să analizezi şi să-ţi dai seama ce anume la copilul din vis îţi reaminteşte de tine.

AFLĂ CUM SE SIMTE COPILUL TĂU INTERIOR

Copilul din visul tău este fericit şi cu chef de joacă? Sau e supărat de ceva ori mânios în vreun fel? Unele aspecte din comportamentul nostru emoţional de adulţi iau naştere în copilăria timpurie, deci ar fi interesant să afli cum se simte copilul din visul tău. Dacă nu este deloc fericit, atunci încearcă să-ţi imaginezi că stai de vorbă cu el. Află ce anume doreşte sau are nevoie. Nu cumva există vreo privinţă în care Sinele tău adult împărtăşeşte exact aceeaşi nevoie? Dacă da, atunci te poţi gândi la vreo cale prin care să-i îndeplineşti dorinţa? De exemplu, copilul tău interior s-ar putea să se simtă singur — atunci ai putea încerca să ieşi mai mult în lume şi să-ţi faci prieteni noi, eventual alăturându-te vreunui grup tematic.

UITĂ-TE CUM ESTE ÎMBRĂCAT COPILUL TĂU INTERIOR

Copilul tău este frumos îmbrăcat şi îngrijit, sau este zdrenţăros, murdar şi neiubit de nimeni? Dacă pare să fie neglijat, atunci încearcă să găseşti mici modalităţi de-a te răsfăţa mai mult pe tine însuţi. Fă ceva care-ţi place cu adevărat sau cumpără-ţi ceva nou, ori fă-ţi un cadou. Îngrijeşte-ţi copilul interior, având gijă de tine aşa cum se cuvine.

URMĂREŞTE CE FACE COPILUL

- *Dacă copilul tău se joacă fericit,* atunci este foarte probabil că treci printr-o perioadă fericită şi creativă a vieţii tale.

- *Dacă copilul tău este bolnav sau s-a lovit,* atunci o parte din tine are nevoie de vindecare. Dacă nu poți să te ocupi singur așa cum trebuie de această problemă, stai de vorbă cu o persoană de îngrijire calificată, cum ar fi un psiholog sau un preot.
- *Dacă copilul tău este închis undeva sau nu i se dă voie să iasă afară,* atunci poate că tu ai nevoie de mai multă libertate, pentru a-ți exprima latura jucăușă și creativă. Încearcă să te distrezi mai mult și fă-ți mai mult timp liber.
- *Dacă copilul tău s-a rătăcit,* atunci poate că tu te temi că-ți pierzi o parte din tine. Nu cumva există alți oameni care îți domină viața în vreun fel, sau poate ești copleșit de o situație dificilă?

Atunci când începi să te uiți atent la visul cu copilul tău interior, gândește-te la toate acestea, precum și la alte lucruri care ție ți se par relevante. Dacă nu visezi deloc copii, atunci ai putea încerca să-ți vizualizezi copilul interior, exact la fel cum ai procedat în exercițiile cu casa și cu apa din vis.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Există vreo metodă prin care să-mi pot descoperi animalul totemic, dacă nu-l visez niciodată?

Da. Animalul tău totemic poate să-ți apară în existența lucidă sub forma unui animal de care te simți deosebit de atras. Poți încerca să-ți cunoști animalul totemic și dacă te relaxezi și-i ceri în gând să ți se arate sub forma unei vizualizări.

Cineva poate să aibă mai multe animale protectoare?

Da. Uneori, trebuie să lucrăm cu energiile mai multor animale în același timp. Acestea pot chiar să apară sub forme care nu se înțeleg între ele, cum ar fi un leu și o căprioară. Fiecare animal reprezintă un aspect diferit al psihicului nostru.

Există și alte „euri interioare" în afară de cel al copilului?

Cu toții avem mai multe euri interioare diferite, fiecare fiind un fel de subpersonalitate de sine stătătoare. Diferitele stări de spirit și comportamente pe care le avem pot uneori să reflecte acest lucru. S-ar putea să faci cunoștință cu un adolescent interior, de exemplu, sau cu un copil mic ori un adult. Conflictele anterioare, care au rămas nerezolvate din etape mai timpurii ale vieții tale, apar uneori în visele de acest gen. Credințele și comportamentele „subpersonalităților" unui om pot să fie în contradicție câteodată — ceea ce explică, în parte, de ce oamenii pot să fie uneori atât de imprevizibili și de greu de înțeles.

STUDII DE CAZ

COPILUL INTERIOR AL LUI SARAH ESTE BOLNAV

Sarah visează un copil, o fetiță, care este bolnavă și zace toată ziua în pat. Fetița nu poate să se joace și nici nu se descurcă să facă singură vreun lucru. Când Sarah stă de vorbă cu fetița ei, aceasta îi spune că tare și-ar dori să iasă afară și să se joace cu ceilalți copii, fiindcă s-a plictisit, dar picioarele îi sunt prea slăbite ca să se poată ridica. Sarah își dă seama atunci că visul îi spune că trebuie să iasă mai mult din casă, fiindcă

există viață și dincolo de pereții căminului ei, și „să fie pe picioarele ei". Ea vorbește cu fetița și îi explică faptul că acum s-a vindecat și poate foarte bine să stea în picioare.

JAMES ÎNTÂLNEȘTE O PISICĂ ÎN VISELE LUI

James visează în mai multe nopți la rând cum o pisică uriașă, cu blana galbenă, apare în locuri diferite din casa lui, apoi și pe monitorul calculatorului său de la serviciu. James simte că o pisică este o ființă independentă — își amintește de povestirea lui Kipling în care pisica era animalul care nu se însoțea cu nimeni. Pisica din vis are blana de culoare galbenă, asociată cu creativitatea și intelectul. James știe că natura eminamente repetitivă a muncii pe care el o depune la firma de proiectare îi înăbușă creativitatea. El începe să se întrebe dacă n-ar fi mai bine să-și deschidă o afacere pe cont propriu. În acest fel, ar putea avea mult mai multă varietate în munca lui și ar putea să-și folosească mai mult creierul.

JO SE ÎNSCRIE LA UN CURS DE YOGA

Jo visează că este la grădinița unde lucrează ea peste zi. Toți copiii se joacă fericiți, mai puțin o fetiță, care stă izolată într-un colț și plânge. Lui Jo îi pare teribil de rău pentru ea și o întreabă ce s-a întâmplat.

„M-am săturat de toți copiii ăștia! Vreau la mama!", se văicărește fetița. Jo își dă seama că ea practic lucrează toată ziua cu niște copii, apoi, la sfârșitul programului, când se duce acasă, acolo tot niște copii o așteaptă. Ea și-a neglijat complet copilul interior. Toate visele pe care le are îi spun, în diverse moduri, că trebuie să aibă mai multă grijă de ea însăși. Jo

decide să ia măsuri și, ca urmare, se înscrie la un curs de yoga, unde trebuie să se ducă o dată pe săptămână, și, astfel, începe să aibă câte o seară pe săptămână dedicată propriei persoane.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Conștientizează-ți simbolurile corporale din visele pe care le ai. Ele sunt importante și pot uneori să-ți dea din timp un avertisment în privința sănătății.
2. Ține minte că visele despre mâncare sunt practic despre felul în care te hrănești. Mesajele se pot referi la felul în care te hrănești la propriu — adică să începi să-ți modifici regimul alimentar — sau se pot referi la necesitatea de a-ți hrăni mintea și sufletul.
3. Dacă un animal începe să-ți apară din când în când în vise, atunci s-ar putea să fie vorba de animalul tău totemic. Ascultă-i mesajele pe care le are pentru tine, fiindcă sunt importante.
4. Caută să-ți cunoști copilul interior și ai răbdare să stai de vorbă cu el, atunci când îți apare în vise. Descoperă moduri în care te poți îngriji de nevoile și dorințele lui.

7

Crearea unui dicționar de vise

TU EȘTI LA CÂRMĂ

Unul dintre cele mai importante aspecte ale efortului de-a învăța cum să lucrezi cu visele tale este să realizezi faptul că tu, și numai tu, ești expertul în privința viselor tale. Tu ești cel care deține controlul, cel care decide în ce direcție trebuie să meargă lucrurile. Deci, dacă stai de vorbă cu cineva despre visele tale și interlocutorul vine cu o explicație sau interpretare care ție nu ți se pare foarte potrivită, nu trebuie neapărat să o iei de bună. De fapt, uneori, prin simplul fapt că descrii un vis în acest mod, vei intra în legătură cu propriul tău instinct, cu propria intuiție, iar acest lucru te va ajuta să ajungi mai ușor la o înțelegere corectă a semnificației viselor.

Ar trebui să-ți fie deja clar, după parcurgerea primelor capitole, că simbolurile onirice au adeseori două semnificații distincte. Există o semnificație comună, pe care majoritatea

oamenilor o vor înțelege ca atare, dar mai există și una foarte personală, pe care n-o poți cunoaște decât tu însuți. Acest capitol este despre cum poți să-ți alcătuiești un foarte util dicționar propriu de vise, prin dezvoltarea ideilor despre simbolismul personal. Înainte de-a începe, caută să reții următoarele aspecte:

- Posibil să simți nevoia unei discreții absolute asupra jurnalului tău de vise, ba chiar și a dicționarului tău. Nu-i nimic rău în asta. Poate că te vei simți mai dispus să-ți împărtășești visele și cu alții, după o vreme, când te vei simți mai încrezător.
- Păstrează-ți jurnalul de vise în apropierea patului, ca să poți ajunge ușor la el. După ce ți-ai notat un vis în el, găsește-ți un răgaz de liniște în care să „asculți" ce-ți spune visul și să-ți faci o impresie despre el, și abia apoi apucă-te să-l analizezi.
- Nu te teme de planul inconștient al minții tale. El îți aparține și este o latură a personalității tale care îți poate oferi sfaturi extraordinar de utile pentru dezvoltarea ta personală.
- Încurajează-ți inconștientul să-și dea seama că acum au început să te intereseze visele tale. Poți ajuta acest proces dacă desfășori mai multe activități creative în viața ta de zi cu zi. Încearcă să pictezi, de exemplu, să faci muzică, să scrii literatură, să dansezi sau, pur și simplu, să stai mai mult timp în aer liber — ai putea, de ce nu, să te apuci de grădinărit.
- Mai presus de toate, bucură-te de visele tale și de călătoria pe care o faci în căutarea Sinelui pe care vrei să-l cunoști mai bine.

Am studiat deja câteva tematici onirice mai frecvente, cum ar fi casa din vis, visele cu apă și călătoria. Înainte de-a ne apuca de crearea propriului dicționar de vise, să mai vedem și alte câteva teme onirice des întâlnite.

CÂTEVA TEMATICI ONIRICE COMUNE

CĂDEREA

Acest vis poate îmbrăca multe forme. Poți să cazi din vârful unei râpe sau poți cădea într-un hău întunecat. Există nenumărate teorii care încearcă să explice cauza viselor de acest fel. Uneori, ele sunt puse pe seama unor factori de natură somatică: începând cu simpla relaxare a mușchilor, în momentul în care ai adormit, și terminând cu indigestia! Simbolic vorbind însă, căderea tinde să echivaleze cu un sentiment de pericol și ar putea indica faptul că lucrurile îți scapă de sub control — sau cel puțin așa ai tu impresia. Contextul căderii îți va oferi mai multe indicii:

- **Căderea din vârful unui versant abrupt** înseamnă adeseori că te simți extrem de vulnerabil și deloc sigur pe picioarele tale.
- **Căderea într-un hău adânc și întunecat** este adeseori pusă în legătură cu teama de a-ți explora ideile din inconștient.
- **Căderea de pe o scară:** încearcă să-ți amintești dacă urcai sau coborai. Urcușul tinde să indice efortul depus în direcția unui țel personal. Coborâtul ar putea însemna că te dai jos dintr-un loc unde nu te simțeai în siguranță, sau ar putea avea legătură cu plonjarea în adâncurile inconștientului tău.

Visele în care cazi apar deseori atunci când treci printr-o etapă de rapidă evoluție personală.

ZBORUL

Aceasta este o altă temă onirică foarte comună. Posibil să te visezi zburând la mare înălțime, ca o pasăre, mult deasupra pământului, de unde poți vedea până departe, sau este posibil să constați că abia dacă te poți desprinde de la pământ. Visele în care zbori sunt adesea legate de ambițiile tale în viață, deci, dacă te ridici mult în înaltul cerului, înseamnă că te descurci foarte bine. Dacă, pe de altă parte, ți se pare greu să te ridici în aer și întâlnești în cale o mulțime de obstacole, atunci poate că a venit momentul să reevaluezi direcția pe care ai ales-o.

O altă explicație foarte populară a viselor în care zbori este aceea că ele apar atunci când spiritul pătrunde în **corpul astral** și începe să zboare liber. Evident, această interpretare depinde de credințele tale personale. Categoric este adevărat că visele în care zburăm sunt adesea asociate cu o senzație îmbătătoare de libertate.

SĂ VISEZI CĂ EȘTI PRIVIT

Acest vis poate să îmbrace multe forme. Să zicem că stai liniștit pe toaletă, după care, brusc, îți dai seama că o mulțime de oameni se holbează la tine. Sau te trezești că ești gol-pușcă în mijlocul unui magazin plin de lume. Visele de acest fel presupun de obicei sentimente penibile, de rușine și jenă. De obicei, ele indică faptul că te simți vulnerabil și expus într-un fel sau altul, sau, eventual, supus la atacuri din partea celorlalți.

S-ar putea chiar să ai un secret care te face să te simți vinovat în legătură cu ceva.

ÎMBRĂCĂMINTE NEOBIȘNUITĂ

Îmbrăcămintea reprezintă de regulă atitudinile și personalitatea pe care le afișăm în fața celorlalți. Dacă ești îmbrăcat în vis cu haine normale, în care te simți comod, atunci probabil că te satisface imaginea ta actuală. Dacă însă hainele te strâng, atunci acest lucru ar putea indica faptul că unele atitudini și roluri ale tale „ți-au rămas mici", adică nu se mai potrivesc cu stadiul tău de evoluție în viață, deci trebuie să le schimbi. Dacă hainele pe care le porți ți se par caraghioase, atunci poate că te temi să nu râdă lumea de tine — sau, poate, pur și simplu ai chef să te destinzi nițel și să faci pe clovnul.

Uneori, s-ar putea să descoperi că porți hainele unui personaj de carte sau de film, cum ar fi, să zicem, Dennis Pericol Public. Dacă ți se întâmplă acest lucru în vis, atunci încearcă să-ți dai seama ce aspecte ale personajului respectiv ți se par capacitante, sau, dimpotrivă, debilitante pentru tine. De exemplu, Dennis Pericol Public ar putea să-ți spună că ar trebui să fii mai copilăros și mai nonșalant, dacă nu chiar „obraznic".

ÎNTÂRZIERE

Acest tip de vis a fost deja menționat în studiul de caz al lui James. Totul merge prost, ai întârziat la o întâlnire importantă sau ți-a plecat autobuzul de sub nas. În existența ta vigilă, ți se întâmplă des să te temi că vei întârzia? Ori poate ai senzația că tot timpul ești pe fugă, străduindu-te să înghesui

prea multe lucruri de rezolvat într-o singură zi. Poate că simți realmente cum propria existență ți-a scăpat de sub control. Dacă ți se pare că oricare dintre aceste lucruri s-ar putea să fie adevărate, atunci probabil că ai nevoie să te destinzi și „să-ți răcorești creierul". Încearcă să petreci timp trăind pur și simplu, nu doar făcând diverse lucruri.

PARALIZIE

Poate că ai rămas blocat într-un lift din vis, ori pur și simplu ai căzut și constați că nu te mai poți mișca. Genul acesta de vis apare adeseori în momente când avem impresia că ducem o existență frustrantă. Ne simțim incapabili sau nu vrem să facem o schimbare necesară. S-ar putea chiar să ne simțim „paralizați" de frică. Există vreo schimbare despre care știi că trebuie să se petreacă în viața ta?

Unii cercetători au mai multe explicații științifice pentru senzația de paralizie din timpul somnului. În timpul somnului REM, de pildă, musculatura corpului este practic paralizată.

CUM SĂ-ȚI DESCOPERI PROPRIILE SIMBOLURI

Probabil că în acest moment ai acumulat deja mai multe idei despre niște simboluri onirice care au o semnificație aparte, personală, pentru tine. De exemplu, poate că ai tendința să asociezi pâinea cu figura mamei tale, fiindcă obișnuia să coacă în casă pâinea, atunci când erai copil. Cu cât lucrezi mai mult cu simbolurile, atât cu cele din vise, cât și cu cele din existența vigilă, cu atât vei obține mai multe informații edificatoare.

JOCUL CU SIMBOLURILE

Poţi juca acest joc de unul singur sau cu un prieten. El te va ajuta să te gândeşti într-o modalitate mai intuitivă la simboluri şi la semnificaţiile lor.

Uită-te în jur şi alege un obiect pe care-l vezi. Să zicem că alegi soarele, de exemplu:

- *Ce idei asociezi imediat cu obiectul ales de tine? Dă frâu liber imaginaţiei şi gândeşte-te la cât mai multe lucruri cu putinţă.*
  Căldură, germinaţie, vacanţă, arsuri de soare, deşerturi...
- *Ce sentimente asociezi cu obiectul ales de tine?*
  Fericire, relaxare, lene...
- *Îţi vine în minte vreo poveste, vreun cântec, vreun film etc. care să aibă directă legătură cu obiectul ales de tine?*
  „Tu eşti soarele meu." Zeul soarelui, Apollo, din mitologia greacă.
- *Ai amintiri interesante legate de obiectul ales?*
  Am văzut o eclipsă parţială de soare când eram copil.
- *Încearcă să-i descrii obiectul ales cuiva care nu ştie ce înseamnă.*
  Este steaua cea mai apropiată de planeta noastră. Este foarte fierbinte şi încălzeşte Pământul. Străluceşte orbitor, are formă rotundă şi culoarea galbenă...

Acest joc te poate conduce la tot felul de asociaţii, la care altfel poate că nu te-ai fi gândit deloc. Este foarte interesant să compari între ele ideile unor oameni diferiţi.

CAUTĂ SIMBOLURI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Ține minte să fii cu atenția trează, căutând să observi evenimente și obiecte care ar putea fi simbolice într-un fel sau altul. De exemplu, tuturor ni s-a întâmplat, probabil, să remarcăm la un moment dat că există un anumit număr care pare să ne iasă în cale de multe ori, cum ar fi ca număr de casă, ca dată de naștere, ca număr câștigător la loterie și așa mai departe. Ori poate că mașina ta de spălat ți-a inundat podeaua din bucătărie — te-ai simțit mai sensibil ca de obicei? Căutarea simbolurilor în această modalitate poate fi fascinantă și, uneori, chiar și extrem de amuzantă. Cu siguranță te va ajuta să-ți înțelegi mai ușor simbolurile din vis.

CUM SĂ-ȚI ALCĂTUIEȘTI PROPRIUL DICȚIONAR DE VISE

Ai putea să-ți începi propriul dicționar de vise la sfârșitul jurnalului de vise, dar probabil că va deveni foarte lung la un moment dat, deci ar fi mai bine să folosești un caiet separat sau o agendă. Ideal ar fi să alegi un carnet cu un sistem de indexare de la A la Z. O posibilitate ar fi să folosești o agendă telefonică, dar chiar mai bine ar fi un dosar biblioraft cu separatoare de la A la Z. În acest fel, poți să adaugi mai multe foi de hârtie, ori de câte ori ai nevoie.

Împarte fiecare pagină așa cum se vede în Fig. 9. Modelul îți arată o pagină din dicționarul de vise al lui James. După cum poți vedea, unele dintre simbolurile pe care el le-a ales i-au apărut deja în vise de mai multe ori, în timp ce pe altele le-a inclus

Simbolul	Semnificaţia comună	Semnificaţia personală	Apariţii în vis
Varză	Aliment verde sănătos. Persoană anostă.	Bleah. O detest. Mâncare de cantină.	
Cactus	Persoană ţepoasă sau situaţie spinoasă.	Bucătăria mătuşii Mary, pentru că are cactuşi pe pervaz.	
Cuşcă	Teamă, sentimentul de-a fi prizonier.	Hamsteri.	
Haine	Imaginea publică.		17 martie, vis în care nu puteam găsi o cămaşă curată pentru un interviu.
Calculator	Gândire logică.	Munca mea, moduri creative de a gândi.	11 aprilie, vis în care un băieţel se juca la calculator.
Răscruci	Decizie de luat. Nesiguranţă, a nu şti încotro s-o apuci.	Fantoma de la răscrucea de lângă casa mea.	
Mulţime de oameni	Străini, anonimat.	Sentimentul că eram singur în mijlocul Londrei.	

Figura 9. O pagină din dicţionarul de vise al lui James

doar fiindcă îl interesează. Dicționarul se va completa pas cu pas, pe măsură ce trece timpul.

Dacă te uiți la intrarea „Haine", vei vedea că James nu a notat deocamdată niciun fel de asociații personale. Uneori, nu-ți va veni nimic în minte, la început, așa că mulțumește-te pentru moment cu semnificațiile obișnuite, până ce vei descoperi niște idei care să ți se pară mai potrivite în cazul tău. Apelează la mai multe surse diferite, care te ajută în acest scop. Să-ți reamintesc câteva posibilități:

- un dicționar explicativ obișnuit
- un dicționar de vise
- mituri și povești
- asociații libere

Revenind la pagina mostră din dicționarul lui James, vei observa că unele dintre asociațiile lui de idei sunt foarte personale. Uită-te la intrarea „Răscruci". James are o asociație aparte aici, cu o fantomă locală, ceea ce înseamnă că răscrucile s-ar putea să-i apară ca element mai degrabă înfricoșător în vise! Tocmai genul acesta de lucru face ca dicționarul tău personal de vise să fie atât util, cât și interesant.

IDENTIFICAREA SIMBOLURILOR SPECIALE

Ocazional, un simbol care pare să fie deosebit de important pentru tine s-ar putea să-și facă apariția într-un vis. Uneori, acest simbol special se repetă în mai multe vise sau, dacă nu, deși apare o singură dată, ai certitudinea că este foarte important pentru tine.

Simbolurile speciale pot fi unele cât se poate de bine cunoscute, pe care le găsim în basme și legende. Ele pot apărea și ca simboluri zodiacale, sigle de firmă, simboluri religioase și așa mai departe. Sau simbolul tău s-ar putea să fie important numai pentru tine. Indiferent de caz, identificarea unui simbol special într-un vis poate să fie o experiență foarte capacitantă, deci ar trebui să-i acorzi mare atenție atunci când se întâmplă.

Simbolul special poate să reprezinte un aspect al sistemului tău de credințe sau al bagajului tău cultural. Simbolurile speciale ceva mai personale tind să reprezinte un aspect al propriului tău psihic. Caută următoarele elemente:

- **Simboluri religioase** — de exemplu crucea creștină.
- **Simboluri naționale** — de exemplu balaurul din Welsh.
- **Simboluri norocoase** — cum ar fi trifoiul cu patru foi.
- **Simboluri mitologice** — cum ar fi Sfântul Graal din legendele arthuriene.
- **Simboluri personale** — cum ar fi o broșă în formă de bufniță, pe care o ai de pe vremea când erai copil.

CUM STABILEȘTI CE ÎNSEAMNĂ UN SIMBOL

Dacă un simbol special chiar apare în visele tale, fă-ți timp să te gândești bine ce înseamnă el pentru tine. Ce sentimente ai avut în legătură cu simbolul atunci când l-ai întâlnit în vis? Și în viața cotidiană lucrul cu simbolurile speciale poate fi o experiență foarte satisfăcătoare. Încearcă oricare dintre ideile următoare:

- Desenează sau pictează simbolul tău, după care pune-l undeva unde să-l poți vedea cât mai des, cum ar fi lângă pat sau în bucătărie.

- S-ar putea să ai marele noroc de-a constata că simbolul tău reprezenta o bijuterie.
- Purtarea simbolului tău îți va reaminti permanent de semnificația pe care o are pentru tine.
- Vezi dacă poți găsi obiecte simple care să reprezinte simbolul tău. De exemplu, ai putea să-l descoperi imprimat pe o cană sau pe o eșarfă.
- S-ar putea să fie posibil să-ți adaptezi simbolul pentru uzul personal — de exemplu ca siglă a firmei proprii sau ca decorațiune pentru antetul hârtiei de scrisori.

STUDII DE CAZ

TRICOUL LUI SARAH E PREA STRÂMT

Sarah visează că poartă un tricou bleu care este mult, mult prea strâmt pentru ea. O strânge mai ales în jurul grumazului, drept care ea începe să se agite, străduindu-se înnebunită să și-l dea jos, dar constată că nu reușește. Sarah se trezește într-o stare de panică și se simte extraordinar de ușurată să descopere că a fost doar un vis. Atunci când își notează visul, nu este prea sigură ce-ar vrea să însemne, deci ia decizia să mai amâne interpretarea lui pentru câteva zile.

JO FACE BAIE ÎNTR-UN HAVUZ

Jo visează că se plimbă printr-o pădure unde au răsărit peste tot numai toporași. Ea ajunge la un havuz foarte frumos, plin cu apă verde-albastră, limpede și răcoroasă. Jo se dezbracă de toate hainele de pe ea și intră în havuz, unde stă pentru o vreme. Când se

trezește, se simte foarte odihnită și înviorată, deci trage concluzia că havuzul reprezintă un simbol special pentru ea. Ceva mai târziu, în cursul aceleiași zile, ea decide să-și picteze bazinul cu apă din vis. Împrumută de la copii niște acuarele și se așază la masa din bucătărie. De multă vreme n-a mai pictat nimic, și experiența i se pare foarte plăcută, umplând-o de mulțumire. După ce termină, agață acuarela pe peretele din bucătărie.

JAMES CUMPĂRĂ O PLĂCUȚĂ CU IMAGINEA UNUI SOARE

James are un vis ciudat, cu o plăcuță pe care este pictat un soare mare și galben. Soarele are o față zâmbitoare și îl face să se simtă vesel și plin de energie. După ce se trezește din somn, are sentimentul că semnul cu soarele îi transmite un mesaj special, cum că urmează să aibă o zi foarte bună. Ceva mai târziu, în aceeași dimineață, James se duce la cumpărături și, spre marea lui surpriză, vede o plăcuță la fel cu cea din visul lui de vânzare într-o vitrină. O cumpără pe loc și o agață pe peretele din sufragerie. James constată că semnul soarelui îi transmite un soi de energie pozitivă și începe să se întrebe dacă nu cumva l-ar putea folosi ca siglă pentru propria lui firmă.

ACTIVITĂȚI

1. Exersează-ți capacitatea de analiză a viselor cu visul lui Sarah din studiul de caz.
   - La ce crezi că s-ar putea referi visul ei?
   - Te poți gândi la: a) o posibilă semnificație legată de sănătate; b) o semnificație care să aibă legătură cu viața ei personală?

2. Începe o discuție cu prietenii tăi despre visele în care zbori. Fii atent la ceea ce cred oamenii că vor să însemne aceste vise și de ce cred ei că zborul este o temă onirică atât de comună. Cum se leagă teoriile lor de propriile tale vise în care zbori?
3. Fă-ți timp ca să te relaxezi cât mai profund. Apoi cere să ți se arate un simbol special pentru tine.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Ține minte că tu ești expertul în privința propriilor tale vise.
2. Caută teme onirice comune care apar în visele tale.
3. Începe să-ți alcătuiești propriul dicționar de vise.
4. Ia seama la simbolurile speciale din visele tale și încearcă să le folosești în existența de zi cu zi.

8
Câteva tipuri comune de vise

CONFRUNTAREA CU COȘMARURILE

Aproape toți oamenii vor avea parte de coșmaruri, din când în când, de-a lungul vieții lor. Un coșmar este un vis care ne provoacă sentimente teribile de anxietate, de vinovăție, de spaimă și chiar de teroare. Ele sunt destul de comune și unii oameni au frecvent asemenea vise. Emoțiile neplăcute sunt deseori însoțite de simptome fizice: persoana în cauză se poate trezi respirând greu, cu inima bătându-i tare în piept și chiar plângând. Uneori, oamenii vor țipa în vis, trezindu-i pe ceilalți din casă.

CAUZELE COȘMARURILOR

- Coșmarurile sunt uneori provocate de ingestia unei cantități mari de alimente sau a unor mâncăruri prea grele chiar înainte de culcare. Posibil ca procesul biochimic de digerare a alimentelor să tulbure tiparele normale de somn.

- Renunțarea la alcool sau la alte substanțe care dau dependență, cum ar fi unele tipuri de somnifere, poate fi însoțită de coșmaruri.
- O boală poate și ea să provoace coșmauri, mai ales dacă avem febră mare.
- Trecerea printr-o experiență foarte supărătoare în timpul zilei sau vizionarea unui film care ne-a tulburat profund poate să provoace coșmaruri.
- Coșmarurile paralizante, în timpul cărora victima se simte incapabilă să se miște, chiar dacă încearcă să fugă de pericolul care-o amenință, pot fi puse în legătură cu faza REM a somnului, atunci când musculatura este complet relaxată.
- Dacă treci printr-o fază emoțională dificilă, atunci este mai probabil să ai parte de coșmaruri. Grijile și anxietatea pot să interfereze cu tiparele de somn, provocând somn întrerupt, insomnie și coșmaruri.

TIPURI COMUNE DE COȘMARURI

- Să fii urmărit de ceva sau cineva care reprezintă un pericol pentru tine.
- Să te simți paralizat, incapabil să te miști sau să fugi la adăpost.
- Examene, teste sau interviuri care o iau razna cu totul sau cărora ești total incapabil să le faci față.
- Când încerci din toate puterile să ajungi undeva la timp, dar ești întârziat la infinit de ceva și te simți înfiorător de frustrat.
- Să te simți strangulat sau sufocat.

- Să fii supus sau să asiști la acte de violență.

Coșmarurile sunt experiențe foarte personale și se prea poate să constați că ale tale nu se încadrează în niciuna dintre aceste tipologii. Uneori, coșmarul poate fi despre ceva care altei persoane nu i s-ar părea absolut deloc înfricoșător. Important este să admiți că ție ți se pare o experiență care te sperie și apoi să încerci să-i faci față.

CUM FACI FAȚĂ COȘMARULUI TĂU

- În primul rând încearcă să pui degetul cât mai exact pe ceea ce te sperie în coșmarul tău. De exemplu, dacă în visul tău apare un monstru înspăimântător, întreabă-te ce anume la acest monstru îți inspiră de fapt atâta frică. Ochii lui, poate, sau dimensiunile lui enorme?
- Faptul că-ți studiezi din punct de vedere clinic monstrul din vis îl va face să pară mai puțin înfricoșător, ba chiar vag ridicol.
- Atât psihoterapeuții moderni, cât și cei care lucrează cu visele după metode ceva mai tradiționale sunt în general de acord că modul cel mai bun de-a face față unui coșmar este prin a te confrunta deschis cu propria frică. Dacă începi să ai un coșmar recurent, atunci încearcă să-ți amintești singur, înainte de-a adormi, că de data aceasta îți vei înfrunta atacatorul, nu vei încerca să fugi de el. Astfel, s-ar putea să constați apoi că ești echipat cu o armă, de exemplu o sabie, când îți va apărea în față monstrul, sau s-ar putea să descoperi pe neașteptate o cale de ieșire din dilema coșmarului tău, la care nu te gândiseși înainte.

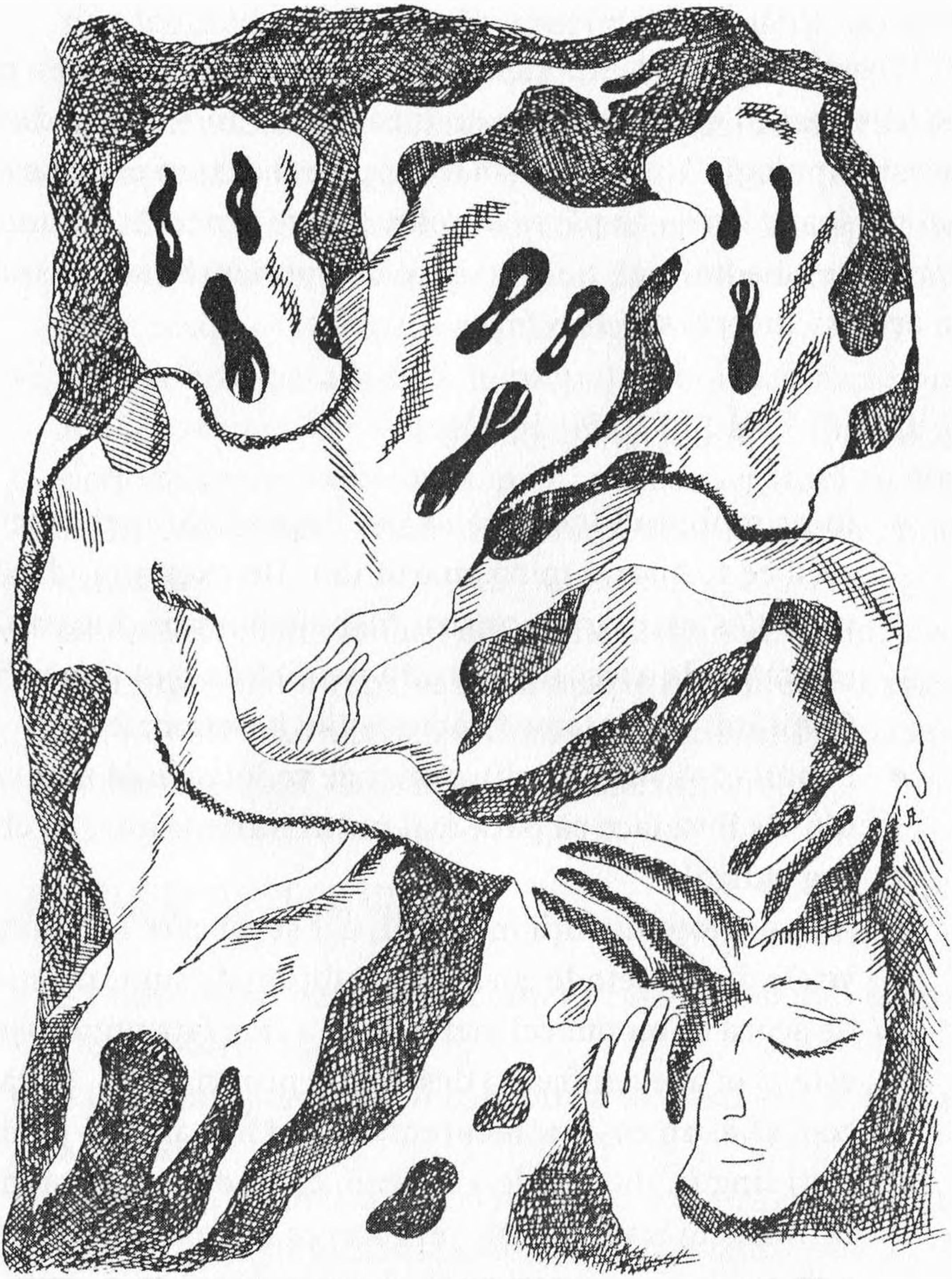


Figura 10. Un vis înspăimântător cu monștri

- Posibil să descoperi că poți sta de vorbă cu atacatorul tău, dacă nu în timpul coșmarului, măcar după aceea, în timpul unui exercițiu de vizualizare. Încearcă să-i pui întrebări cum ar fi: „Cine ești?", „Ce vrei?" sau „Ce parte din mine reprezinți tu?". Notează-ți toate răspunsurile pe care le primești, chiar dacă la momentul respectiv par irelevante.
- Desenează-ți coșmarul. Aceasta este o metodă foarte eficientă în cazul copiilor. Ei se pricep de minune să inventeze cuști în care să-l închidă pe monstrul lor sau un aspirator special cu care să-l tragă înăuntrul unui sac ermetic.
- Discută cu cineva despre groaza ta din vis. Încearcă să descoperi la ce fel de experiență emoțională se referă.
- Desemnează-ți un paznic al somnului. Ai putea încerca să-ți iei cu tine în pat, la culcare, un cristal special, de exemplu, care să te protejeze în timp ce dormi. Copiii pot fi adeseori calmați și reconfortați dacă li se povestește despre îngerul lor păzitor.
- Nu uita să iei în considerare și cauzele somatice, cum ar fi o cină copioasă luată la ore prea înaintate sau efectele unor medicamente.

DESCOPERIREA SECRETULUI UNIVERSULUI – VISELE VIZIONARE

Din timp în timp, s-ar putea să ai un vis care să ți se pară extrem de important, într-un fel. S-ar putea chiar să ai senzația, când te trezești, că ai reușit să descoperi secretul universului

sau sensul vieţii! Visele de acest fel se dovedesc însă, adeseori, destul de decepţionante când stai să te gândeşti la ele, după ce le-ai notat pe hârtie. Ceea ce părea să fie de-o înţelepciune profundă se dovedeşte a fi banal, lipsit de orice originalitate sau chiar ridicol.

Totuşi, mulţi oameni chiar îşi amintesc de vise despre care ei consideră că le-au schimbat realmente cursul vieţii. Visul poate să-ţi aducă o nouă putere de înţelegere sau să te ajute într-o etapă crucială a evoluţiei tale. Visele de acest fel sunt deseori amintite ca nişte experienţe mai degrabă mistice, cel care visează putând avea sentimentul că mesajul i-a venit de la Dumnezeu sau de la vreo altă putere superioară din afara Sinelui. Literatura este plină de exemple de vis vizionar.

O MÂNĂ DE AJUTOR

Visul vizionar ne poate ajuta în mai multe feluri diferite:

- Ne poate conduce la o invenţie complet nouă. Omul care a inventat maşina de cusut a fost călăuzit de un vis vizionar, care i-a dat ideea să facă gaura pentru ață în vârful acului, nu la coadă.
  Ne poate ajuta să găsim soluţia la o problemă. De exemplu, chimistul care a lucrat la structura moleculei de benzen a reuşit în cele din urmă să-şi dea seama de configuraţia ei, după ce a visat un şarpe care-şi înghiţea coada. Imaginea aceasta reflecta forma circulară a moleculei.
- Un vis vizionar conţine uneori un avertisment sau un sfat, fie pentru noi înşine, fie pentru altă persoană. De exemplu, faimosul vis al lui Iosif din Biblie, în care

i-a apărut un înger și l-a avertizat să-și ia familia și să fugă în Egipt, unde vor fi în siguranță.

În mod caracteristic, visul vizionar pare să depășească experiența normală a celui care visează. Uneori, aceste vise s-ar putea să apară fiindcă inconștientul nostru este pur și simplu ocupat să găsească soluția la o problemă, în timp ce noi dormim. Alteori, avem realmente sentimentul că ni se transmite un fel de mesaj călăuzitor. Indiferent de caz, visele vizionare sunt adesea importante și trebuie să le acordăm o atenție deosebită. În special, este bine să luăm aminte la visele de avertizare.

IA AMINTE LA AVERTISMENTELE DIN VIS

Avertismentele din vis sunt destul de des întâlnite și variază într-o gamă largă: de la simple atenționări, care ne reamintesc diverse îndatoriri sau promisiuni făcute în viața de zi cu zi, și până la avertismentele importante legate de sănătate, despre care am mai discutat aici.

VISELE DE REAMINTIRE

Visele de reamintire sunt mici avertismente care apar atunci când inconștientul nostru ne dă ghes să ne ocupăm cât mai curând de niște îndatoriri cotidiene pe care le-am tot amânat. De exemplu, s-ar putea să visezi un bărbat care stă încruntat la o masă de birou, despre care știi precis că are legătură cu fiscul. Nu cumva ai uitat să-ți completezi formularul de declarare a veniturilor? Mesajele de acest fel pot fi utile în a ne atrage

atenția asupra unor lucruri despre care știm foarte bine, în adâncul sufletului, că trebuie neapărat să fie făcute.

VISELE DE AVERTIZARE

Poate ai visat că mașina ta de spălat ți-a inundat bucătăria, iar a doua zi descoperi că exact așa pățești și în realitate. Probabil că acest lucru s-a întâmplat fiindcă tu ai sesizat, inconștient, niște indicii subtile, cum ar fi faptul că mașina ta de spălat scotea un zgomot oarecum neobișnuit. Acest tip de vis are deseori legătură și cu mesaje despre Sine, nu numai despre mediul casnic. Visul cu mașina de spălat are legătură cu apa — el poate apărea într-un moment când te simți peste măsură de sensibilizat emoțional, gata să plângi din orice și supărat. Deci, dacă aparatele tale electrocasnice încep să-și facă de cap — fie în visele tale, fie în viața reală —, atunci e bine să cauți mesajele simbolice de acest fel. Pune-ți întrebarea:

- Ce anume reprezintă simbolul din visul meu? De exemplu, să zicem că visezi canalizarea înfundată acasă. Rostul țevilor de canalizare este să elimine resturile nedorite, mai ales cele în formă lichidă. Visul s-ar putea să-ți atragă atenția asupra unei probleme somatice, cum ar fi constipația. Alternativ, s-ar putea să fie vorba de un bagaj emoțional pe care te încăpățânezi să-l păstrezi, deși ți-ar fi mult mai bine fără el.
- Ce pot să fac pentru a ține seama de avertisment? Referitor la exemplul cu canalizarea înfundată, ai putea încerca să mănânci mai multe fibre sau să bei mai multă apă. Sau, dacă ai senzația că visul se leagă mai

degrabă de Sinele tău emoţional, atunci încearcă să găseşti un debuşeu pentru sentimentele tale blocate. Stai de vorbă cu cineva sau sublimează-ţi aceste sentimente depunând efort fizic ori ocupându-te de activităţi creative.

AVERTISMENTELE DESPRE DEZASTRE

Ocazional, oamenii au un vis care pare să fie un avertisment clar în legătură cu un dezastru, cum ar fi un accident care se petrece în timpul călătoriei pe care vrei s-o faci. Dacă ţi se întâmplă să ai un asemenea vis şi acesta te tulbură realmente foarte tare, atunci probabil că ar fi mai bine să-ţi amâni călătoria. Chiar dacă nu se întâmplă nicio nenorocire, măcar ai scăpat de teribila anxietate care te-ar fi chinuit dacă ai fi plecat. Încearcă să te gândeşti care aspect anume al călătoriei tale te sperie. Uneori, visele despre dezastre sunt efectiv nişte avertismente că e ceva în neregulă cu sănătatea noastră sau cu o relaţie interpersonală importantă.

AVERTISMENTELE ÎN LEGĂTURĂ CU ALŢII

Uneori, visele noastre ne vor da indicii subtile cum că e ceva putred într-o relaţie cu cineva. Poate că la suprafaţă totul pare să fie în perfectă regulă, dar mesajul din vis transmis de inconştientul nostru ne spune că, în adâncul sufletului, de fapt nu ne-am lăsat păcăliţi. Spre exemplu, ai putea visa că izbucneşte un incendiu într-o debara a casei tale din vis. Acest vis sugerează că ascunzi nişte sentimente de furie. Dacă vei continua să le reprimi astfel, s-ar putea ca, până la urmă, ele să-ţi

facă foarte mult rău. Dacă ai un vis de acest fel, despre care simți că s-ar putea să aibă legătură cu o relație personală, atunci încearcă să nu-l ignori — încearcă să-ți dai seama despre ce este mesajul, iar apoi să lămurești lucrurile cu persoana în cauză.

Uneori, visăm că unei persoane dragi i se întâmplă ceva rău. Visele de acest fel sunt foarte comune, deci nu te panica! În primul și-n primul rând, gândește-te dacă nu cumva visul ar putea fi, de fapt, un avertisment despre o problemă de sănătate. Dacă nu, atunci gândește-te dacă nu cumva problema persoanei celeilalte de fapt oglindește o parte din psihicul tău. De exemplu, s-ar putea să visezi că un copil s-a rătăcit. Acest vis poate fi, în realitate, despre vreun aspect al copilului tău interior, pe care l-ai pierdut în timp ce te maturizai.

EXPLORAREA AVERTISMENTELOR DIN VIS

Dacă ai un vis de avertizare, atunci poate că ar fi bine să cercetezi puțin câteva dintre întrebările următoare:

- Există vreun aspect al vieții mele pe care trebuie să-l lămuresc?
- Există vreun lucru pe care l-am tot amânat până acum, deși știu că trebuie neapărat să-l fac, spre exemplu să mă duc la un control medical sau să curăț de frunze uscate și noroi șanțul din fața casei?
- Îmi reprim cumva nevoia de-a privi mai atent și mai în profunzime un anume aspect dintr-o relație cu cineva, probabil din dorința de a nu tulbura lucrurile?

REMARCAREA COINCIDENȚELOR DIN VISE

Coincidențele sunt un fascinant obiect de studiu, atât în lucrul cu visele, cât și în existența lucidă. Dacă îți studiezi cu regularitate visele, s-ar putea să descoperi tematici onirice care, întâmplător, se leagă cu evenimente din viața reală. De exemplu, James a visat „un pui de căprioară" care fugea de colo-colo prin sufrageria lui și încerca să urce pe scări la etaj. Ceea ce a remarcat el în mod special a fost că puiul de căprioară avea niște dinți lungi și ieșiți în afară, ca niște colți de mistreț, și acest lucru i s-a părut foarte ciudat. În ziua următoare, James s-a dus la un muzeu împreună cu nepoțica lui și, spre marea lui surpriză, acolo a văzut un exemplar împăiat din specia aceea de căprioară, într-o vitrină de sticlă. Era un mosc chinezesc. Aceasta a fost un caz indubitabil de coincidență, pentru că evenimentele nu păreau să aibă nicio legătură între ele, iar James n-avea nici cea mai vagă idee de ce visase tocmai un asemenea animal.

ȚINE UN JURNAL CU COINCIDENȚELE

Coincidențele de acest fel din lumea viselor noastre sunt mai degrabă misterioase și mult mai des întâlnite decât ai fi înclinat să crezi. Poate ți se va părea interesant să ții un jurnal special cu coincidențele din viața ta, consemnându-le atât pe cele din vise, cât și pe cele din viața vigilă. Dacă te hotărăști să faci acest lucru, atunci încearcă să stabilești din start câteva reguli de bază cu privire la ce anume poți considera drept coincidență. Spre exemplu:

- Stabileşte un termen, să zicem 24 sau 48 de ore. Cele două experienţe ale tale nu trebuie să fie mai depărtate în timp decât atât.
- Ca să conteze drept coincidenţă, evenimentele trebuie să nu aibă o legătură cauzală evidentă între ele. De exemplu, nu se pune la socoteală că ai citit exact acelaşi lucru în două cărţi diferite, dacă subiectul tratat de autori este acelaşi sau similar.
- Partea onirică a coincidenţei trebuie să apară înaintea celei din viaţa vigilă.
- Coincidenţa onirică trebuie să se lege fie cu o experienţă din viaţa vigilă, fie cu visul altcuiva. Nu se consideră coincidenţă dacă se întâmplă acelaşi lucru în două vise de-ale tale.

RECEPTAREA MAI CLARĂ A COINCIDENŢELOR

După ce ai început să-ţi notezi coincidenţele, acestea vor apărea parcă mult mai frecvent în viaţa ta. S-ar putea să nu fie vorba de altceva decât de faptul că eşti mai atent la ele şi le observi. Dacă ţi se întâmplă să constaţi coincidenţe între lucruri văzute în vis, atunci studiază cu mare atenţie simbolurile şi evenimentele aferente. Caută bine după cuvinte-cheie, jocuri de cuvinte şi personaje care ies în evidenţă. Pune-ţi întrebarea:

- Ce ar putea să însemne această coincidenţă?
- De ce îmi apare acest mesaj în diferite moduri, în viaţa mea?
- Dacă în contextul coincidenţei figurează o persoană sau un animal, încearcă să stabileşti dacă ar putea să reflecte un aspect al Sinelui tău.

- Coincidența ta se dovedește a fi una cu semnificație aparte sau este doar una absolut întâmplătoare? Ambele tipuri de coincidențe sunt interesante și merită să fie consemnate și studiate.
- Poți să-ți explici în vreun fel coincidența? Dacă da, atunci nu este chiar o coincidență veritabilă. Ține minte că evenimentele care coincid trebuie să nu aibă nicio legătură evidentă între ele, din punctul de vedere al cauzei care le-a provocat.

EXPLORAREA ALTOR TIPURI DE VISE

Am aruncat deja o privire asupra câtorva tematici onirice mai obișnuite în Capitolul 7. Aici vei găsi alte câteva tipuri de vise cu care s-ar putea să te întâlnești.

SĂ VISEZI LUCID

Un **vis lucid** este un vis în care devii conștient de faptul că visezi. Cu ceva antrenament, este posibil să-ți manipulezi visele și să faci evenimentele să meargă în direcția dorită de tine. Așa cum am spus mai devreme, acest lucru poate fi foarte util în a face față coșmarurilor. Arta visului lucid este însă una destul de complexă, și despre ea s-au scris tomuri întregi. Dacă te interesează mult acest subiect, caută la biblioteca publică sau în librării, ca să vezi ce poți găsi în plus pentru un studiu mai aprofundat.

PREZICEREA VIITORULUI

Visele premonitorii sau **precognitive** — cele care par să prezică niște evenimente viitoare — sunt destul de des întâlnite.

Ele pot lua forma unui avertisment sau a unei coincidențe. Visul lui James cu puiul de mosc este un exemplu în acest sens. Incidentele visate pot fi extraordinar de importante, dar cel mai adesea ele par să fie întâmplătoare și perfect banale.

Sarah a visat că i-a dat cineva o monedă care avea gravat pe ea un cap de bărbat, precum și niște litere dintr-o limbă necunoscută, despre care a fost sigură că sunt grecești. A doua zi, Sarah s-a dus la bancă și doamna care stătea în fața ei la coadă i-a dat casierei o monedă. Doamna respectivă i-a explicat casierei că primise drept rest moneda în cauză și că abia acasă a observat că era o monedă străină. Nu știa să spună din ce țară provenea, dar când casiera s-a uitat la monedă, a confirmat că este grecească.

Acesta este un vis premonitoriu tipic — avem impresia că înseamnă ceva și ne stârnește interesul, dar la o adică pare să nu aibă nicio importanță. Nimeni nu știe practic să explice de ce sau cum apar aceste vise, dar mulți oameni care țin un jurnal de vise descoperă curând că visele precognitive își fac apariția cu regularitate. La fel ca și coincidențele, ele par să survină mai des după ce începem să ne manifestăm interesul față de ele. De fapt, s-ar putea invoca teoria că toate visele despre coincidențe sunt, într-o anumită măsură, și vise premonitorii.

VISELE DESPRE MOARTE

Poate fi o experiență terifiantă să-ți visezi propria moarte sau moartea cuiva drag, ori a unei persoane foarte cunoscute. Ocazional, poate îmbrăca forma unui avertisment despre sănătate sau a unui vis premonitoriu. Cel mai adesea însă moartea

din vis nu este una fizică. Este vorba mai degrabă de o moarte psihologică, una care are mai mult de-a face cu moartea unor vechi sisteme de credințe sau a unor moduri de comportament. Prin urmare, visul despre moarte poate fi unul extraordinar de capacitant, aducându-ne un foarte necesar sentiment de eliberare.

Este important să ținem minte că moartea poate fi văzută ca început al unei vieți noi, nu doar ca încheiere a vieții de până acum. În multe cazuri, este o situație de tip „afară cu ce-i vechi, să facem loc noului". Schimbarea care își face loc în viața ta poate să-ți pară dificilă și să te sperie, dar, după toate probabilitățile, va fi în cele din urmă spre propriul tău bine. Avem tendința să opunem rezistență schimbării, din teama de necunoscut, și să ne agățăm de ceea ce ne este familiar. Dacă visezi despre moarte, atunci întreabă-te:

- Ce schimbare de care te temi reprezintă visul tău?
- Există vreun aspect al vieții tale în privința căruia știi că se impune o schimbare?
- În fapt, ești pe cale să-ți faci debutul într-o slujbă nouă, să te muți cu locuința, să înfiripi o relație personală nouă sau să demarezi vreo altă schimbare majoră?
- Îți faci griji în legătură cu sănătatea ta, a unui prieten sau a unui membru al familiei tale?

VISELE RECURENTE

Visele recurente sunt deosebit de importante, pentru că ele ne arată că Sinele nostru încearcă în mod repetat să ne transmită un mesaj. Rațiunea conștientă probabil că nu reacționează așa cum trebuie la acest mesaj. Uneori, exact același vis se

repetă mereu, sau, chiar dacă există mici variații în conținutul lui, tema rămâne întotdeauna aceeași. Dacă ai un vis recurent sau o temă onirică recurentă, atunci încearcă să-i explorezi semnificația punându-ți întrebări cum ar fi:

- Ce mesaj încearcă să-mi comunice acest vis?
- De ce mă împotrivesc să-i receptez mesajul?
- Visul este cumva despre o spaimă ascunsă a mea, pe care aș prefera să n-o exprim deschis?
- Este cumva despre vreun aspect ascuns al unei relații interpersonale, pe care îmi este teamă să-l recunosc?
- Este cumva despre vreun talent neglijat de-al meu, pe care știu că ar trebui să-l pun la treabă?

VISELE CARE NE ÎMPLINESC DORINȚELE

Mai devreme, am vorbit despre faptul că una dintre funcțiile viselor pare să fie aceea de a ne împlini dorințele. Tipul de vis în care dorința ta secretă se transformă în realitate poate fi foarte plăcut și eliberator, dar, pe de altă parte, tinde să te lase cu un vag sentiment de dezamăgire atunci când te trezești.

Dacă constați că ai des acest tip de vis, atunci se vede cu ochiul liber că existența ta cotidiană nu-i chiar atât de satisfăcătoare pe cât ți-ar plăcea să fie. Încearcă să identifici precis acele zone din viața ta care nu te mulțumesc, după care ocupă-te serios să găsești modalități de a îmbunătăți situația. De exemplu, să zicem că ai un vis recurent în care domnești peste un vast imperiu. Acest lucru ar părea să sugereze că, în existența reală, lucrurile stau tocmai pe dos, deci ai tendința să te simți o persoană fără însemnătate și fără nicio putere. Ar putea exista numeroase modalități de atenuare a acestui sentiment —

poate ți-ar fi de ajutor dacă ți-ai schimba locul de muncă sau dacă te-ai apuca de un hobby nou și creativ. Încearcă să intri în legătură cu trebuințele tale reale.

VISELE DE NATURĂ SEXUALĂ

Visele erotice sau de natură sexuală constituie un element firesc și natural al lumii viselor și tind să-și facă apariția cu regularitate. Studiile științifice au demonstrat că personalitățile creative tind să le aibă mai des — posibil din cauza faptului că, în general, libertatea de exprimare este pusă în legătură cu libertatea de exprimare sexuală. Important este să nu ai sentimente de vinovăție pentru visele tale erotice, chiar dacă descoperi că te simți foarte bine cu cineva care, în viața reală, este total indisponibil! Ține minte că nevoia sexuală este un aspect perfect firesc al existenței oricărui corp fizic.

În mod surprinzător, se întâmplă destul de frecvent să visăm că facem sex cu cineva care nu ne place absolut deloc în viața reală. De asemenea, oamenii constată uneori că au vise sexuale mai degrabă surprinzătoare, cu animale și așa mai departe. În acest caz, este important să ținem minte că fiecare aspect al visului poate fi interpretat ca reflectând un aspect al sinelui nostru. Deci, dacă visezi că faci sex cu un cal, de exemplu, atunci gândește-te ce aspecte ale simbolului „cal" ți se par energizante și incitante. Ține minte că psihicul care visează nu se simte inhibat de niciun fel de cenzură morală. Atunci când ai un vis de natură sexuală, caută să remarci:

- Cu cine ești în vis?
- Persoana în cauză ar putea să-ți fie partener sexual potrivit în viața reală sau nu?

- Dacă este o persoană reală, în viața vigilă ai sentimente față de ea?
- În ce ambianță are loc visul? Este un loc sigur și ferit de priviri indiscrete sau este un spațiu public ori primejdios din vreun punct de vedere? Dacă te simți expus, atunci probabil că, la ora actuală, ai un anume sentiment de anxietate sexuală. Dacă te afli într-o casă, atunci gândește-te ce fel de mesaj îți comunică aceasta — de exemplu o ambianță austeră, victoriană, ar putea sugera reprimare. Locurile cum ar fi hotelurile și aeroporturile sugerează un sentiment trecător și impersonal.
- Dacă ai un vis sexual bizar, cum ar fi să faci sex cu un animal sau (în cazul în care ești, de obicei, heterosexual) cu o persoană de același sex, atunci caută să observi cum te simți. Ai un sentiment de dezgust și de teribilă stânjeneală, sau visul ți se pare incitant și eliberator? Ține minte că aceste vise pot avea legătură cu impulsurile tale creative și energetice.
- Visul tău erotic este unul de împlinire a dorințelor?

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Și dacă am un vis recurent căruia nu reușesc să-i dau de capăt?

Încearcă să-l discuți cu un prieten. Adeseori, acest lucru îți va deschide mintea spre idei noi. Alternativ, chiar înainte să te lași în brațele somnului, încearcă să-i ceri psihicului alt vis care să-ți clarifice problema. După ce te trezești, notează pe hârtie tot ce-ți amintești că ai visat, chiar și numai fragmente, și vezi dacă le poți pune în legătură cu visul inițial, pe care

crezi că nu-l poți descifra. Conexiunile s-ar putea să nu-ți sară imediat în ochi.

Și dacă visele mele sexuale mi se par stranii sau chiar mă dau peste cap?

Există psihoterapeuți calificați care sunt în măsură să te ajute, dacă realmente ți se pare că ai o problemă. Nu te teme să ceri ajutor.

Să zicem că am un vis de avertizare în legătură cu altă persoană. Ar trebui să-i spun sau nu?

Grea întrebare. În parte, depinde de cât de bine te cunoști cu persoana respectivă — nu cred că vrei să ți se pună eticheta „nebun de legat"! De asemenea, e bine să iei în considerare dacă persoana respectivă are cumva tendința să se tulbure foarte ușor. Dacă da, atunci s-ar putea să fie contraproductiv să îi induci o stare de nervozitate care se poate dovedi în final total nefondată. Pe de altă parte, dacă o cunoști bine pe persoana respectivă și ai sentimentul că avertismentul ar putea fi relevant, atunci probabil că nu strică să-i povestești despre visul tău. Sigur, accentuează faptul că n-a fost decât un vis și lasă la latitudinea ei să decidă dacă este sau nu cazul să ia măsuri.

STUDII DE CAZ

JAMES VISEAZĂ UN VÂRTEJ DE VÂNT

James visează cum un vârtej de vânt vine spre casa lui, apoi se năpustește direct înăuntru, în camerele de la parter. El privește toată întâmplarea de sus, de la etaj, și, cu toate că simte cum

se zguduie casa din temelii, în final nu pățește nimic și casa rămâne în picioare. James ajunge la concluzia că poate acesta este un avertisment despre un eveniment iminent, care îl va zgudui. El se întreabă dacă nu cumva poate fi vorba de niște schimbări în situația lui profesională.

SARAH SE ÎNTÂLNEȘTE CU UN MONSTRU MARE ȘI TREMURĂTOR

Sarah merge singură pe o străduță întunecoasă, când, spre groaza ei, vede „un monstru mare și tremurător ca piftia" care-i ține calea. Ea devine semiconștientă în acest vis și își amintește că e o idee bună să-l înfrunte pe monstrul ei. Spre marea ei surpriză, ea descoperă că monstrul este de fapt o creatură prietenoasă, care zice că s-a săturat să vadă cum toți oamenii fug de el. El se simte singur și îi pare bine că poate sta de vorbă cu Sarah.

JO VISEAZĂ CUM LUCY CADE DINTR-UN TURN

Jo visează că se află în turnul unui castel cu Lucy, fiica ei cea mai mică. Lucy țopăie veselă pe acoperișul scărilor. Pe neașteptate, ea își pierde echilibrul și cade. Jo știe că fetița se va zdrobi de pământ în cădere și are un sentiment de durere atroce. Atunci când își notează visul, Jo se simte foarte tulburată și speriată. Dar, după ce se gândește cu atenție, ea își dă seama că, de fapt, a avut de curând sentimentul că a „pierdut-o" pe Lucy, atunci când fetița a început să se ducă la școală. Visul reflectă totodată și teama resimțită de Jo atunci când s-a dus prima dată la școală.

ACTIVITĂȚI

1. Pune pe hârtie cât de multe idei poți, pentru înfruntarea unui coșmar recurent.
2. Pornește o discuție cu prietenii tăi despre:
   - Dacă este sau nu posibil să prevezi evenimente viitoare în vise.
   - Cum își fac apariția visele de avertizare și dacă ele vin din interiorul nostru ori de la niște forțe exterioare.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Dacă suferi de coșmaruri, nu le ignora. Încearcă să le descoperi cauza și să lucrezi cu ele.
2. Poate ți se va părea interesant să începi să studiezi coincidențele care apar în viața ta.
3. Ia aminte la toate visele de avertizare personală pe care le ai. De obicei, ele își fac apariția din motive pozitive.
4. Dacă visezi despre moarte, nu te speria prea tare. Ține minte că visul ar putea simboliza temerile tale față de o schimbare importantă din viața ta.

9
Dincolo de hotarul viselor

ÎNVAȚĂ TEHNICI SIMPLE DE VIZUALIZARE

Poți să lucrezi mai profund cu visele tale dacă înveți cum să aplici tehnici simple de vizualizare. Am vorbit deja despre acestea în unele capitole anterioare ale cărții, de exemplu atunci când ți-am explicat cum să scrii despre casa ta din vis. Pe parcursul acelui exercițiu, erai încurajat să dai dovadă de inventivitate și să-ți pui pe hârtie toate ideile, chiar dacă ele nu păreau să facă efectiv parte din visul tău. O vizualizare creativă seamănă foarte bine cu un vis, doar că o ai atunci când ești treaz.

CUM SĂ TE RELAXEZI CORESPUNZĂTOR

Este important să fii relaxat înainte de-a încerca un exercițiu de vizualizare. Sigur, poți avea propria ta metodă preferată de relaxare. Mai aruncă o privire pe ideile oferite în Capitolul 2.

Dacă totuşi ai dificultăţi în a te relaxa corespunzător, atunci încearcă să parcurgi etapele următoare:

- Găseşte-ţi o poziţie comodă, fie aşezat pe scaun, fie întins pe spate.
- Pentru următoarele câteva minute, mulţumeşte-te doar să te concentrezi pe propria respiraţie. Nu încerca s-o modifici în vreun fel; observă pur şi simplu procesul. Dacă atenţia îţi rătăceşte la alte lucruri, continuă să o readuci blând înapoi spre respiraţie. După un timp, ritmul în care respiri va începe probabil să se încetinească, pe măsură ce te destinzi.
- Pornind dinspre degetele de la picioare şi apoi încet, încet, în sus, scanează-ţi fiecare parte a corpului, în căutarea stărilor de tensiune. Dacă depistezi vreun muşchi încordat, atunci inspiră adânc şi străduieşte-te să-l încordezi cu toată puterea. Rămâi aşa câteva secunde. Apoi, în timp ce expiri aerul, elimină conştient şi încordarea din muşchi. Imaginează-ţi toată acea tensiune care se scurge din corpul tău şi intră în pământ precum apa.
- Acum ar trebui să-ţi simţi corpul mult mai relaxat, ceea ce înseamnă că eşti gata pentru vizualizare.

EXPLORAREA UNEI GRĂDINI

Exerciţiul următor de vizualizare este unul foarte potrivit pentru a încerca prima oară această experienţă. Trebuie să rogi un prieten să-ţi citească vizualizarea, în timp ce tu te relaxezi, ori poate preferi s-o citeşti tu înainte de exerciţiu, înregistrându-ţi vocea pe un reportofon. Ai grijă să nu citeşti prea repede şi lasă pauze ori de câte ori vezi puncte-puncte. După ce vei fi căpătat antrenament în vizualizări, probabil vei constata că poţi să

citeşti o singură dată elementele vizualizării dorite, iar apoi să treci direct la acţiunea propriu-zisă, fără a mai fi nevoie să auzi o voce care să ţi le descrie.

VIZUALIZAREA

Stai în faţa porţii unei grădini înconjurate de un zid înalt. Uită-te bine la zidul grădinii şi apoi studiază poarta... când te simţi pregătit, deschide poarta şi intră în grădină. Peste tot în jurul tău sunt flori foarte frumoase şi copaci înfrunziţi. Stai nemişcat câteva momente şi savurează bogăţia de culori şi de miresme a grădinii... Acum observi o cărare îngustă care duce mai adânc în grădină şi începi să păşeşti alene de-a lungul ei. De fiecare parte a cărării sunt tufe de levănţică şi printre florile lor mov zumzăie paşnic albinele. Ascultă-le bâzâitul văratic şi aspiră mireasma proaspătă a florilor de levănţică...

După un timp, ajungi în dreptul unor tufe de trandafiri. Ce culoare au? Te apleci, cuprinzi în căuşul palmei un boboc înflorit şi-i tragi adânc în piept parfumul. Rămâi pe loc câteva clipe, ca să te bucuri în voie de frumuseţea trandafirilor... Acum pleci mai departe şi ajungi în dreptul unui pom încărcat de roade, exact fructele tale preferate. De ce să nu culegi un fruct şi să-i savurezi gustul...

Când eşti gata, mergi mai departe, până ce ajungi în dreptul unei băncuţe aşezate jumătate la soare, jumătate la umbra unui copac. Aşază-te acolo şi rămâi câteva minute, relaxându-te în grădina ta. Ce vezi? Poate că sunt nişte păsărele printre frunzele unui copac. Nori albi şi pufoşi înaintează pe cerul albastru, ca nişte corăbii cu pânze... Ce auzi? O pasăre cântă printre crengile de deasupra capului tău şi frunzele foşnesc uşor în bătaia dulce a vântului... Ce simţi? Soarele îţi mângâie

pielea cu razele lui calde, adierea uşoară de vânt vine să te răcorească...

Poţi acum să-ţi explorezi grădina oricât de mult doreşti, după pofta inimii. Este locşorul tău secret, unde te poţi întoarce ori de câte ori doreşti. Când eşti gata, urmează cărarea înapoi spre poarta din zid. Nu uita s-o închizi bine după tine, odată ce ai ieşit din grădină...

FOLOSEŞTE-ŢI CREATIVITATEA PENTRU VIZUALIZĂRI

La început, s-ar putea să ţi se pară destul de greu să „gestionezi" vizualizările. Unii oameni au un talent natural pentru acest lucru şi deja se folosesc de vizualizări în visele cu ochii deschişi. Alţii însă nu sunt înclinaţi să gândească într-o astfel de modalitate vizuală. Dacă faci parte din a doua categorie, încearcă mai întâi să vizualizezi o scenă foarte familiară pentru tine. Imaginează-ţi că eşti în propria sufragerie, să zicem, sau într-o altă încăpere din casă unde-ţi petreci mare parte din timp. Uită-te atent în jurul tău şi observă cât de multe lucruri poţi. Apoi, începe treptat să vizualizezi şi alte ambianţe, ceva mai puţin familiare, cum ar fi supermarketul din cartier. Apoi inventează un loc oarecare — încearcă să te imaginezi pe o insulă tropicală sau la un bâlci. După aceea, încearcă să te vezi pe malul mării sau în adâncul unei păduri. Posibilităţile sunt infinite — nu trebuie decât să fii creativ şi să te distrezi.

Vizualizarea creativă reprezintă o foarte interesantă stare mentală, care pare să fie undeva la mijloc între visare şi conştienţa deplină. Minţii i se dă frâu liber şi i se îngăduie să-şi manifeste fără oprelişti creativitatea, cu toate acestea, rămânem permanent conştienţi şi stăpâni pe noi.

REINTRAREA ÎN VIS

Odată ce ai ajuns să stăpânești tehnica vizualizării creative, poți s-o folosești pentru a reintra într-un vis. Cu alte cuvinte, poți să derulezi de la capăt „filmul" unui vis, prin vizualizare, apoi să modifici visul, dacă dorești, sau să-l faci să aibă un final satisfăcător pentru tine. Acest lucru este deosebit de util pentru anumite tipuri de vise.

ÎNFRUNTAREA FRICII

Poți să reintri într-un coșmar și să-ți înfrunți teama. În timpul unei vizualizări, poți controla mult mai bine situația, deci poți să modifici visul până ce acesta nu te mai tulbură.

LUCRUL CU VISE RECURENTE

Dacă ai un vis care se încăpățânează să se repete, poți să te întorci în el și să încerci să afli care este semnificația lui reală. Pune-ți întrebarea: „De ce sunt din nou aici?", „Ce anume îmi spune acest vis?" S-ar putea să descoperi că obții un nou punct de vedere asupra visului. De exemplu, poate să apară un personaj nou, sau povestea capătă o turnură oarecum diferită. Ține minte că tu deții controlul asupra lucrurilor și că poți face vizualizarea să înainteze în orice mod ți se pare mai potrivit.

REFACEREA UNUI VIS

Dacă ai avut un vis despre care consideri că s-a terminat într-un mod nesatisfăcător pentru tine, atunci poți să reintri în el și să-l faci să se încheie altfel, așa încât rezultatul să te

mulțumească. De exemplu, în Capitolul 3 spuneam despre Jo că a visat cum îi încărunțește părul. Ea ar putea să reintre în acest vis și să se vadă pe sine ca având părul în culoarea lui normală și cu fața radiind de sănătate și vigoare. Acest lucru ar ajuta-o să scape de sentimentul imaginii de sine negative, sugerat de visul ei. Ea ar putea chiar să se imagineze pe sine cu o nouă tunsoare sau cu niște șuvițe foarte șic, care să-i pună trăsăturile în valoare.

Reintrarea într-un vis îți oferă șansa de-a introduce personaje noi în poveste sau de-a le schimba pe cele existente. Poți, de asemenea, să schimbi și firul poveștii sau să modifici ici și colo „scenariul", după cum dorești. E cam ca atunci când regizezi un film, și experiența poate fi una pe cât de amuzantă, pe atât de edificatoare. Ar fi o idee foarte bună să consemnezi în jurnalul tău de vise toate asemenea reintrări într-un vis, exact la fel cum procedezi cu un vis obișnuit.

CUM SĂ-ȚI CERI UN SIMBOL INSTANTANEU

A-ți cere un simbol instantaneu este ca și cum ai face o minivizualizare. Metoda poate fi folosită pentru a te ajuta la rezolvarea oricărui tip de problemă, precum și pentru a obține mai multe detalii intuitive despre mesajul unui vis.

GĂSIREA UNUI SIMBOL

Mesajul este firesc — pur și simplu pui întrebarea, apoi închizi ochii și-ți ceri ție însuți un simbol care să te ajute să ajungi la un răspuns. Șmecheria constă în a sesiza imediat primul simbol care-ți apare în minte, chiar dacă la început ți se

pare o alegere cam ciudată. Simbolul trebuie să apară total spontan, înainte ca mintea ta conștientă să fi avut posibilitatea de-a intra în priză, deci străduiește-te să prinzi prima imagine care-ți trece prin cap, oricât de efemeră este. Încearcă să-ți descrii ție însuți acest simbol, sau descrie-l unui prieten. Vino cu cât mai multe amănunte posibil.

UN EXEMPLU

Sarah simțea că se îngrașă pe zi ce trece, dar nu reușea nicicum să țină regim, așa că începuse să se întrebe ce-ar putea face ca să rezolve problema. Ea și-a cerut un simbol instantaneu. Simbolul care a venit primul a fost o cazma. Sarah și-a descris simbolul în felul următor: „Văd o cazma. Este o unealtă de săpat pământul. Sunt în grădină, săpând. Trebuie să stau mai mult în aer liber și să fac mișcare. Cazmaua e pentru atunci când vrei să sapi mai adânc".

Sarah a ajuns la concluzia că acest lucru însemna că trebuie „să sape mai adânc" în propriul psihic, deci a cerut un al doilea simbol instantaneu. De data aceasta, a văzut o cascadă de apă limpede și scânteietoare. Sarah și-a amintit cum citise undeva că trebuie să bei cât mai multă apă, peste zi, ca să nu faci retenție de lichide în organism. Ea a început să bea mai multă apă și, spre marea ei surpriză, a slăbit rapid câteva kilograme.

Acest exemplu ne arată cum se poate lucra cu simbolurile instantanee, pentru a obține detalii intuitive asupra unor probleme din existența vigilă.

LUCRUL CU VISELE DIFICILE

Poți lucra în același fel cu visele neclare, al căror mesaj nu ți-l poți lămuri deloc. Cere-ți pur și simplu un simbol care să-ți arate calea spre ceea ce încearcă visul tău să-ți spună. Ține minte că procesul de descriere a simbolului tău instantaneu este foarte important. Poți folosi metoda simbolului instantaneu ca să te ajute cu multe dintre deciziile și problemele întâmpinate în viață, cum ar fi:

- De ce m-am trezit iarăși blocat în situația aceasta?
- Care este cea mai bună cale pe care ar trebui s-o urmez?
- Ce anume îmi stă în cale și nu mă lasă să progresez?
- În ce fel sunt influențat de această persoană?

CUM SĂ TE PROTEJEZI ÎN VISUL TĂU

Folosind metoda vizualizării creative, poți să-ți creezi niște arme speciale sau niște paznici la care să apelezi atunci când ești în stare onirică. Mai tuturor ni se întâmplă din când în când să ne trezim în mijlocul unui coșmar, cuprinși de spaimă. Dacă ți se întâmplă și ție, ar fi foarte util să pui mâna pe arma ta sau să-ți chemi paznicul înainte de-a adormi din nou. Posibil chiar să constați că aceste mijloace de protecție îți apar spontan într-un vis, după ce te-ai obișnuit cu ele. Tipul de armă sau de apărător pe care îl alegi depinde numai de tine — orice te face să te simți în siguranță la ora actuală.

ALEGEREA UNUI PROTECTOR SAU A UNEI ARME

Protectorul tău sau arma ta din vis va fi ceva care te face să te simți în siguranță și puternic. S-ar putea să știi deja ce anume

este — dacă nu, poți folosi metoda simbolului instantaneu, pentru a afla. Pur și simplu relaxează-te, închide ochii și cere să ți se arate cel mai bun mod prin care să te protejezi în timpul viselor. Poți să-ți folosești protectorul sau arma ca să te aperi, ca să-i ții la respect pe dușmani și ca să te vindeci. Ar putea fi oricare dintre următoarele lucruri, sau poate că vrei să-ți explorezi singur propriile idei:

- Un **cristal** special. Poate că ai deja un cristal, pe care îți imaginezi că îl iei cu tine în lumea viselor. Dacă nu, poți să-ți inventezi unul.
- **O armă** imaginară, cum ar fi o sabie, un pistol cu laser sau un mic pumnal.
- **O amuletă**. Aceasta poate fi sub forma unui obiect simbolic, de mici dimensiuni, pe care să-l poți purta asupra ta. Oamenii își confecționează de mii de ani amulete, adeseori îndeplinind anumite ritualuri care să le confere puteri magice de protecție. Uneori, amuletele au o formă umană sau animală, caz în care s-ar putea să constați că ele „prind viață" și acționează și în chip de paznic.
- **O lumină specială**. Aceasta poate fi o lampă sau chiar și numai o lumânare. Ea va ilumina colțurile tale întunecate și te va face să te simți în siguranță. Acest lucru poate fi foarte folositor dacă ți-era frică de întuneric în copilărie. De fapt, mulți adulți continuă să se teamă și acum de întuneric, chiar dacă nu recunosc, deci, dacă faci parte din această categorie, nu uita să-ți creezi o lampă pentru vise.
- Poate că ți-ar plăcea și să-ți imaginezi o **armură** specială, pe care s-o îmbraci în scop de protecție. O alternativă la armură ar putea fi un **balon** de protecție sau

un **câmp de forțe** pe care poți să-l generezi după cum dorești.

CUM SĂ-ȚI CUNOȘTI PĂZITORUL

Păzitorul este un personaj oniric care te va proteja și te va călăuzi în cursul viselor. Poți alege orice formă de păzitor te atrage mai mult. Dacă nu cumva ai deja un păzitor din vis, încearcă să faci un exercițiu de vizualizare în care ceri să fii condus într-un loc unde să-l întâlnești pe păzitorul tău. Ai putea porni de la grădina de vis sau de oriunde ți se pare mai ușor. Păzitorul tău poate îmbrăca orice formă dintr-o mare varietate.

- **Îngerul** este un tip comun de păzitor. Oamenii consideră că îngerii dețin puteri spirituale extraordinare și că pot avea o viziune mult mai vastă asupra lucrurilor decât ființa umană.
- **Animalele păzitoare** pot fi extrem de variate. Poate că îți vei alege un leu puternic și fioros, ori poate un șoim iute și ager, care poate vedea până departe.
- Păzitorul tău poate să fie o **ființă umană**, de exemplu un cavaler medieval într-o armură sclipitoare, ori poate un pustnic bătrân și înțelept.
- Există și nenumărate **ființe mitologice** care pot îndeplini foarte bine rolul de păzitor în vis. Ai putea să-ți alegi un inorog misterios, ori poate un dragon care scuipă foc, de exemplu.

Păzitorul tău poate să stea de vorbă cu tine despre problemele apărute în lucrul tău cu visele. El sau ea ar putea și să-ți facă daruri, adică puteri speciale care te vor ajuta în timpul

călătoriei prin lumea viselor. Un păzitor poate de asemenea să te călăuzească spre calea potrivită din viață sau să-ți prezinte o însărcinare specială pe care trebuie s-o îndeplinești.

Din clipa în care ți-ai cunoscut păzitorul, acesta s-ar putea să-ți apară când și când în vise. Poți și să-i ceri păzitorului tău să te ajute cu o sesiune de reintrare în vis. Dacă te simți tensionat sau tulburat înainte de-a merge la culcare, atunci cere-i păzitorului să te ajute, și nu uita nici de arma sau mijlocul special de protecție, pe care de asemenea le poți folosi.

CUM SĂ-ȚI GĂSEȘTI LOCUL DE LINIȘTE ȘI PACE

După ce te-ai familiarizat cu metoda vizualizării creative, poți încerca să-ți alegi un loc special, numai al tău, unde să te relaxezi în liniște și pace ori de câte ori dorești. Acesta poate fi orice loc unde te simți în siguranță și împăcat cu tine. Ar putea fi, de exemplu, o grădină somptuoasă, un loc retras de la țărmul mării, o peșteră de cristal sau o pădure plină de magnifici copaci înfrunziți. Alegerea îți aparține în totalitate — nu trebuie decât să-ți folosești imaginația și să creezi un loc potrivit pentru tine.

Începe prin a te relaxa și a te concentra pe respirația ta. Apoi închide ochii și cere să fii transportat în locul tău special de liniște și pace. Imaginează-ți că te plimbi la pas și ajungi în dreptul unei scări de piatră. Aceasta are 20 de trepte care coboară. Pe măsură ce pășești în josul lor, numără încet de la unu la 20. Când ai ajuns jos, te vei afla în locul tău special de pace. Folosește-ți toate simțurile, pentru a-ți imagina acest loc în deplinătatea lui. Acesta este locul tău propriu și privat, în care nimeni altcineva nu mai are acces.

Când vrei să redevii iarăși pe deplin conștient, urcă înapoi cele 20 de trepte, numărând de la unu la 20. Deschide ochii și întinde-ți ușor tot corpul, până când te simți complet treaz.

CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI LOCUL DE LINIȘTE ȘI PACE

Poți să-ți vizitezi locul de pace ori de câte ori te simți stresat. Ar fi o idee bună să te duci acolo chiar înainte de-a adormi. De asemenea, este și locul ideal unde să-ți întâlnești păzitorul, atunci când vrei să te ajute să rezolvi o problemă. Vei constata, probabil, că, pe măsură ce timpul trece și îți vin idei noi, vei adăuga treptat mici detalii acestui loc. Cel mai important este să te bucuri de timpul petrecut acolo și să te simți realmente ca acasă.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Și dacă descopăr că în locul meu de liniște și pace a apărut un musafir nepoftit sau o dihanie ciudată?

Întreabă-i ce vânt îi aduce acolo și dacă au vreun mesaj special pentru tine. Ține minte că tu deții controlul — acesta este locul tău! Dacă nu se poate altfel, dă-i afară cu forța!

Îmi vine greu să fac vizualizări, fiindcă mereu îmi este distrasă atenția de zgomote din exterior și de gânduri inoportune. Ce pot să fac?

Continuă să exersezi câte un pic în fiecare zi. Dacă ai la dispoziție cinci minute libere, când nu mai e nimeni prin preajmă, fă o minisesiune de vizualizare. Vei constata, probabil, că începe să-ți fie din ce în ce mai ușor și, la un moment dat, vei putea mări perioada de concentrare.

Îmi vine realmente greu să vizualizez chiar şi cele mai neînsemnate lucruri, dar mi-ar plăcea să folosesc metoda pentru reintrarea în vise. Ce pot să fac?

Unii oameni nu gândesc deloc vizual, deci metoda li se pare foarte dificilă. Ai putea încerca să-ţi scrii visul ca pe o povestire, după care să adaugi diverse lucruri şi să rescrii anumite porţiuni, până când ţi se pare că sună aşa cum trebuie. Sau ai putea să-ţi desenezi visul, sau să-l pictezi.

STUDII DE CAZ

JO O SALVEAZĂ PE LUCY DIN CĂDERE

Jo decide să reintre în visul în care Lucy cădea din turnul castelului. Ea o vizualizează pe Lucy în momentele dinaintea căderii, când se legăna pe acoperişul turnului. Jo o întreabă pe Lucy de ce face asta. Lucy spune: „Îţi arăt cât de deşteaptă sunt. Acum sunt o fetiţă mare". Jo înţelege că Lucy începe să-şi dorească un pic de independenţă. Ea decide să întindă o plasă de siguranţă pe sub Lucy, mai degrabă decât s-o împiedice să urce pe acoperiş. Când Lucy cade iar, se opreşte în plasa de siguranţă, fără să păţească nimic. Fetiţei i se pare o distracţie nemaipomenită şi saltă fericită de colo-colo. Jo se simte şi ea fericită, pentru că fetiţa ei se află acum în deplină siguranţă.

SARAH ÎL CONCEDIAZĂ PE NOUL EI ŞEF

Sarah visează că are o slujbă nouă, într-un birou. Încăperea în care lucrează este întunecoasă şi igrasioasă, iar noul ei şef, un om aspru şi arogant. Sarah decide să reintre în vis şi să pună

la punct câteva lucruri. Când intră înapoi în biroul din vis, ea face o fereastră largă, prin care se vede marea. Apoi face curățenie lună, așezând din loc în loc câte o plantă ornamentală. Când nesuferitul de șef dă buzna înăuntru ca să vadă ce se petrece, ea îi spune că l-a concediat! Sarah deține acum controlul asupra propriului mediu de muncă și se simte deja mult mai bine.

JAMES ÎȘI DĂ SEAMA CĂ NU VREA SĂ AJUNGĂ LA SERVICIU

James continuă să aibă vise frustrante în care încearcă să nu întârzie la serviciu, dar întâmpină tot soiul de obstacole. El decide să reintre într-unul din aceste vise și să pună lucrurile la punct. De data aceasta, pantofii sunt de culoarea potrivită, ușa de la intrare nu se mai blochează și metroul vine la timp. El sosește la serviciu mai devreme cu zece minute, simțindu-se relaxat și stăpân pe situație. Dar în clipa când deschide ușa spre biroul lui, adevărata semnificație a viselor cu întârzierea îl pocnește direct în moalele capului. El nu vrea de fapt să intre înăuntru — practic, nu-și dorește absolut deloc să se mai ducă la serviciu. James știe acum că visele lui îl îndeamnă să facă o mare schimbare în viață.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Exersează vizualizarea creativă ori de câte ori ai ocazia, chiar și numai pentru câteva minute.
2. Învață cum să lucrezi cu visele tale, reintrând în ele și modificând lucrurile care nu sunt potrivite pentru tine.

3. Dacă te frământă o problemă, încearcă să folosești metoda simbolului instantaneu, ca să te ajute să ajungi la o soluție.
4. Începe să lucrezi cu protectorii și paznicii care te vor ajuta în lumea viselor.
5. Găsește-ți propriul loc de liniște și pace și vizitează-l cât mai des.

10
Cum să lucrezi cu alți oameni

ORGANIZAREA UNUI GRUP DE EXPLOATAREA VISELOR

ÎNFIINȚAREA PROPRIULUI GRUP

După ce ai ajuns să te simți mai sigur pe tine în lucrul cu propriile vise, poate n-ar strica să iei în considerare ideea de-a lucra și cu alți oameni, în cadrul unui mic grup. Dacă pare să nu existe în zonă un asemenea grup care să-ți convină, atunci gândește-te, de ce nu, să-ți organizezi propriul grup.

Ai putea începe prin a-ți împărtăși visele altor membri ai familiei tale. Acest lucru îi poate ajuta pe partenerii de viață și pe copii să-și exprime mai deschis sentimentele. Dacă această idee nu ți se pare potrivită, atunci poate că ai câțiva prieteni buni, pe care i-ar interesa să demareze un grup de lucru cu visele. Dacă te gândești să publici un anunț pentru participarea

la grup, nu uita că acest lucru va însemna să lucrezi, probabil, și cu niște oameni complet necunoscuți.

Un grup de lucru cu visele se poate forma în mod natural pe măsură ce începi să-ți discuți visele cu alți oameni și, treptat, descoperi că aveți un interes comun. Există realmente câteva avantaje în a lucra împreună cu visele voastre, în loc de a lucra fiecare independent:

- Împărtășirea unui vis îl poate face să fie mai semnificativ.
- Oamenii din grup își pot oferi reciproc susținere și acceptare.
- Poți discerne sensuri noi ale viselor tale atunci când lucrezi în grup. În parte, acestea provin din opiniile exprimate de ceilalți membri ai grupului, precum și din efectul produs de faptul că ai vorbit cu voce tare despre visul tău.
- Este amuzant să-ți împărtășești visele și să relaționezi în cadrul grupului.

Grupul de explorare a viselor nu trebuie să adopte neapărat o metodologie formală de lucru. De fapt, s-ar putea să vă facă plăcere să alternați lucrul cu visele cu alte activități desfășurate în comun, cum ar fi să luați masa împreună. Fiecare membru al grupului poate să contribuie cu ceva de mâncare și ceva de băut. Această soluție funcționează de obicei foarte bine — fiind vorba de contribuțiile tuturor, nimeni nu trebuie să facă singur toată treaba — și conferă ocaziei un aer de socializare plăcută. Fiecare persoană trebuie, de asemenea, să-și aducă și jurnalul de vise.

DISCUTAȚI CE ANUME VREȚI SĂ FACEȚI ÎN GRUPUL VOSTRU

Atunci când te-ai decis să-ţi organizezi propriul grup de lucru cu visele, există câteva chestiuni pe care e bine să le discutaţi încă de la prima întâlnire:

- Începe prin a-i lăsa pe ceilalţi să vorbească despre ei timp de câteva minute, ca un fel de prezentare. Nu trebuie să intre nimeni în prea multe amănunte, doar cât să vă cunoaşteţi şi să aflaţi fiecare care sunt interesele voastre principale.
- Stabiliţi împreună unde vă veţi întâlni ca grup. De obicei, cel mai bun loc este o casă particulară, nu un loc public, şi probabil veţi constata că cel mai bine este să găzduiţi fiecare întâlnirile, prin rotaţie. Astfel, rolul de gazdă a evenimentului va fi jucat pe rând de toată lumea.
- Cât de frecvent vreţi să vă întâlniţi? O dată la două săptămâni ar fi probabil frecvenţa ideală, dar s-ar putea să nu se potrivească cu programul tuturor membrilor grupului.
- Stabiliţi numărul maxim de membri ai grupului. Optim ar fi în jur de cinci–şase persoane, nu mai mult. Astfel, toată lumea va avea oportunitatea să vorbească despre visele sale, iar membrii grupului nu se vor simţi inhibaţi la gândul că-şi revelează cele mai intime gânduri în faţa unui mare număr de oameni.
- Clarificaţi scopurile grupului, discutând despre ce anume speră să obţină fiecare din aceste întâlniri. Acest lucru vă ajută să vă cunoaşteţi mai bine unul pe altul.

- Poate v-ar plăcea să desfăşuraţi un soi de ceremonie la începutul fiecărei şedinţe. Aceasta poate fi una foarte simplă, de exemplu să aprindeţi o lumânare şi să staţi în linişte timp de cinci minute. O ceremonie ca aceasta vă ajută să pregătiţi atmosfera pentru restul serii şi, în plus, îi reduce la tăcere pe vorbăreţi, înainte de-a începe să vă împărtăşiţi visele.

Ideea lucrului în grup nu este aceea de-a interpreta visele altora. Astfel, mult mai des decât crezi, nu vei face altceva decât să-ţi proiectezi propriile idei asupra lor şi, de obicei, să te înşeli. În loc să tragi concluzii, încearcă să pui întrebări şi să oferi simple sugestii. Dacă un membru al grupului consideră că sugestia ta nu se potriveşte, atunci nu te supăra că o respinge. Şi invers, nu te considera obligat să adopţi neapărat ideile altor oameni despre visele tale.

PUNEREA ÎN ACT A UNUI VIS

PUNEREA ÎN ACT ÎN CADRUL ÎNTREGULUI GRUP

Cadrul unui grup de explorare a viselor îţi dă posibilitatea să lucrezi mai în profunzime cu visul tău, prin punerea lui în act, adică interpretarea lui în sensul propriu al termenului, ca şi cum ar fi o piesă jucată pe scenă. Acest lucru te va ajuta să-i dai viaţă visului şi să vezi cum pot interacţiona între ele personajele din vis. Doi sau trei membri ai grupului sunt aleşi să interpreteze personajele importante. De obicei, rolul principal este preluat de persoana căreia îi aparţine visul interpretat. Acesta poate fi şi regizorul, dar uneori se poate alege o altă persoană care să îndeplinească acest rol.

Pentru început, citește relatarea visului cu voce tare și lasă-i pe ceilalți să-și spună părerea despre cum cred ei că ar trebui pus în act visul respectiv. La un moment dat, când „piesa" visului e în plină desfășurare, încearcă să le dai frâu liber personajelor. Ideea este nu atât să puneți în scenă o versiune strict fidelă a visului relatat, cât să le dați voie personajelor să evolueze după cum cred ele de cuviință. Punerea în act a unui vis reprezintă mai degrabă o reintrare în vis.

- Puteți modifica firul poveștii sau replicile pe măsură ce înaintați.
- Puteți permite apariția unui final diferit, dacă acest lucru pare să-i fie de ajutor visătorului.
- Personajele se pot simți libere să-și exprime orice fel de reacții emoționale. Acest lucru devine deosebit de prețios în cazul viselor cu sentimente de frică sau furie.
- Ceilalți membri ai grupului pot să participe oferind sprijin și încurajări. De exemplu, ei pot aduce o pernă în care un personaj să izbească cu pumnii, pentru a-și exprima furia, sau să-i liniștească și să-i consoleze pe cei care se simt răvășiți.

Punerea în act a viselor în acest fel poate fi extrem de utilă, fiindcă oamenii se simt susținuți de restul grupului și văd cum emoțiile lor sunt validate.

PUNEREA ÎN ACT ÎN VARIANTĂ SOLO

O altă variantă a punerii în act este aceea în care visătorul alege să joace toate rolurile. Această variantă funcționează cel mai bine acolo unde nu există decât două personaje importante.

Pentru reprezentarea poziției celor două personaje, se plasează o pernă sau un scaun. Visătorul joacă apoi cele două personaje pe rând, schimbându-și locul de fiecare dată când intră în pielea celuilalt personaj.

Această metodă este foarte bună pentru visele în cazul cărora vrei să obții o nouă interpetare a punctului de vedere al unui personaj din visul tău. De exemplu, să zicem că în visul tău ești urmărit de un monstru. Încearcă să-l întrebi pe monstru de ce te urmărește. Apoi mută-te pe celălalt scaun sau pe cealaltă pernă și joacă rolul monstrului. Îngăduie-i monstrului să-și spună cuvântul, după care revino la rolul propriei persoane și așa mai departe.

DIALOGUL CU PERSONAJE DIN VIS

În timpul sesiunilor de punere în act a unui vis, vei constata probabil că iau naștere dialoguri interesante între personaje. Nu e neapărat necesar ca în visul inițial să fi avut loc efectiv un schimb de replici. Poți duce cu un pas mai departe acest lucru și să-ți imaginezi că te întâlnești efectiv cu un personaj din visul tău, după care să porți o conversație cu el. Acest lucru te poate ajuta foarte mult să dezvolți visele care ți se par deosebit de importante sau de revelatoare. De asemenea, este util și în lucrul cu coșmarurile, cum a fost cel al lui Sarah cu „monstrul mare și tremurător". Dialogurile evoluează în mod optim atunci când membrii grupului se cunosc bine între ei și se simt în siguranță în cadrul grupului.

Figura 11. Dragonul — monstru sau păzitor?

ELABORAREA UNUI DIALOG

Dacă un personaj continuă să apară cu perseverență în visele tale, atunci poate că ar fi o idee bună să elaborezi un dialog de acest fel. Visătorul adoptă rolul personajului respectiv, iar ceilalți membri ai grupului îi pun întrebări. Uneori, nu-ți va fi clar de ce un personaj îți apare întruna în vise până ce nu intri efectiv în pielea lui. În acest moment, cuvintele par să vină de la sine și personajul prinde viață. Ține minte că poți privi fiecare personaj din visul tău ca pe un aspect al propriei persoane sau ca pe un aspect al unei relații interumane sau al unei probleme importante din viața ta.

Cu puțin antrenament, poți să devii foarte imaginativ și să porți conversații nu doar cu personaje umane, ci și cu animale și chiar obiecte neînsuflețite dintr-un vis. De exemplu, Jo visa întruna o masă, deci s-a hotărât să poarte un dialog cu acest obiect.

Membrul grupului: „Cine ești?"
Jo: „Sunt o masă."
Membrul grupului: „De ce tot apari în visele lui Jo?"
Jo: „Pentru că sunt încărcată până la refuz. Oamenii pun mereu tot felul de lucruri pe mine. Pur și simplu vin și mă încarcă întruna, înghesuie atâtea pe mine, încât nu mai ajung să mă mai văd."

Când a spus acest lucru, Jo și-a dat seama că se simțea realmente împovărată în acel moment. Avea sentimentul că solicitările și pretențiile din partea celorlalți erau atât de multe, încât ajunseseră să-i anihileze propria identitate: nu se mai putea vedea pe sine așa cum era în realitate.

REPREZENTAREA GRAFICĂ A VISULUI

Poate fi o experienţă interesantă să includeţi sesiuni de desenat şi pictat în cadrul activităţilor voastre de grup. Fiecare persoană poate să aleagă un vis, nu neapărat unul care să-i aparţină, cu care i-ar plăcea să lucreze. Puteţi încerca să reprezentaţi fie o scenă completă din cadrul visului, fie un anumit aspect, cum ar fi un simbol, o culoare, un animal, un monstru etc. Nimeni n-are pretenţia la opere de artă, deci nu vă faceţi probleme pentru felul cum arată desenul. Ideea este de-a încerca să exprimaţi sensurile unui vis de o manieră inedită. Poate că grupului tău i-ar plăcea să încerce vreuna dintre metodele următoare:

- Reprezentaţi grafic un coşmar sau o imagine terifiantă dintr-un vis.
- Încercaţi să ilustraţi un vis recurent. Ce aspecte par să fie cele mai importante în imagine?
- Încercaţi să vă amintiţi un vis din copilărie şi apoi ilustraţi-l.
- Luaţi o coală mare de hârtie şi împărţiţi-o în jumătate. Pe una dintre jumătăţi ilustraţi un vis neplăcut. Apoi, pe cealaltă jumătate desenaţi acelaşi vis, dar de data aceasta cu un final fericit.
- Fiecare persoană din grup închide ochii şi cere un simbol instantaneu; apoi, fiecare îşi desenează propriul simbol. Puteţi identifica vreo legătură între imaginile reproduse de întregul grup?
- Reprezentaţi cât mai detaliat casa voastră din vis sau o casă pe care o vizualizaţi în minte.
- Toţi membrii grupului trebuie să se relaxeze şi să vizualizeze un loc special de linişte şi pace. Apoi, ei fie

creează imagini individuale, fie lucrează împreună la o imagine care să înglobeze ideile tuturor.

- Reprezentați-l grafic pe copilul vostru interior, atunci când se simte fericit, trist și mânios.
- Încercați să ilustrați un basm preferat sau o legendă care vă place foarte mult. Puteți și să alegeți doar un singur aspect al poveștii respective, de exemplu un dragon sau o sabie fermecată.
- Faceți o mandala. Aceasta este un simbol energetic personal, având de obicei o formă rotundă. Alegeți simboluri și culori din visele voastre care v-au conferit energie. Puteți adăuga treptat noi elemente mandalei voastre, dezvoltând-o pas cu pas, până ce ajunge să capete o semnificație foarte personală.

CREAȚIA LITERARĂ PE O TEMĂ ONIRICĂ

Aceasta este o altă idee pentru explorarea viselor, care dă rezultate bune într-un grup. Puteți scrie o povestire având la bază unul dintre visele proprii sau puteți folosi visul altcuiva. Grupului vostru i-ar plăcea poate să încerce una dintre ideile următoare, după care să vină și cu altele:

- Scrieți o povestire având la bază cel mai înfricoșător coșmar pe care l-ați avut. Puteți să-l completați și să-i adăugați cât de multe detalii fictive doriți.
- Descrieți un monstru terifiant din vis, dând cât mai multe detalii cu putință.
- Scrieți despre întâlnirea cu copilul vostru interior. Nu uitați să descrieți și locul unde v-ați întâlnit.

- Alegeți un personaj interesant din vis și apoi scrieți o nuvelă cu personajul respectiv.
- Faceți o descriere detaliată a unei case din vis. Ce modificări și îmbunătățiri v-ar plăcea să-i aduceți?
- Gândiți-vă la mijloacele de transport cu care v-ați întâlnit în visele voastre și apoi scrieți despre câteva dintre ele. Care dintre ele vă atrag cel mai mult și de ce?

La fel ca în cazul punerii în act și al reprezentării grafice a unui vis, nu trebuie să vă restricționați imaginația, rezumându-vă neapărat la visul inițial. Folosiți visul doar ca punct de pornire, după care lăsați-vă imaginația să zburde fără opreliști.

POVESTITUL

O altă variantă a creației literare este organizarea unei sesiuni de povestit. Unul dintre membrii grupului ridică mingea la fileu, ca să zicem așa, lansând o idee dintr-un vis, după care persoana următoare preia tema și continuă povestea. Acest lucru poate să dureze atât cât doriți și poate deveni extrem de amuzant.

STUDII DE CAZ

JAMES SE ALĂTURĂ UNUI GRUP DE EXPLORARE A VISELOR

Când James îi povestește unei colege de serviciu despre un vis interesant pe care l-a avut, se vădește că și pe aceasta o pasionează subiectul. Ea îi sugerează să vină și să se alăture grupului de lucru cu visele din care și ea face parte, și care se

reunește o dată pe lună. James are dubii într-o primă fază, la gândul de a vorbi în fața altora despre visele lui, dar în final decide să încerce. El constată că oamenii din grup sunt calzi și prietenoși, și curând începe să descearnă semnificații noi în privința viselor sale. Din clipa în care ajunge să-i cunoască mai bine pe ceilalți, el se simte în stare să-și deschidă mai mult sufletul și să discute despre cele mai multe dintre visele sale.

FAMILIA LUI JO ÎNCEPE SĂ PARTICIPE LA LUCRUL CU VISELE

Jo constată că, pe măsură ce începe să-și discute visele cu familia ei, copiii devin și ei foarte interesați. Curând, visele ajung să fie un subiect de conversație normal la masa de dimineață. Jo descoperă că acest lucru o ajută să înțeleagă mai bine ce anume îl supără pe vreunul dintre copii. Este foarte surprinsă atunci când Peter începe și el, până la urmă, să participe la discuții. Cei doi soți încep să vorbească despre vise și când sunt în pat, înainte de-a adormi. Acest lucru îi ajută să discute deschis despre problemele din căsnicia lor și de la serviciu.

SARAH FORMEAZĂ UN GRUP DE EXPLORARE A VISELOR

Sarah le pomenește prietenilor despre interesul ei pentru vise și patru dintre ei hotărăsc să formeze împreună un grup de explorare a viselor. Cei cinci convin să se reunească din două în două miercuri, pe rând în casa fiecăruia. În paralel, Sarah le explică prietenilor ei cum se ține un jurnal de vise. Grupul decide că ar fi distractiv să stea la masă împreună, înainte de a-și începe lucrul cu visele. Gazda din săptămâna respectivă asigură felul de mâncare principal, iar restul lumii vine cu băuturile,

salata, desertul și ciocolata. Curând, toți membrii grupului au sentimentul că au câștigat mult în materie de susținere reciprocă și așteaptă cu nerăbdare să se întâlnească din nou.

ACTIVITĂȚI

1. Organizează o sesiune de brainstorming, ca să vezi cu ce idei noi poate veni grupul pentru activitățile desfășurate împreună.
2. După ce grupul s-a închegat bine, cere-le membrilor să scrie fiecare o „anonimă", în care să schițeze un vis despre care se sfiesc să discute deschis. Adună „anonimele" la un loc, pune pe fiecare să aleagă una la întâmplare și discutați toți împreună despre domeniile comune de dificultate. Respectați-vă cu strictețe anonimatul unul față de celălalt.
3. Roagă grupul să ia în discuție:
   - Cele mai valoroase aspecte ale lucrului în grup.
   - În ce măsură visele fiecărui membru al grupului îi reflectă acestuia personalitatea.

LISTĂ DE VERIFICARE

1. Dacă ajungi la concluzia că ți-ar plăcea să faci parte dintr-un grup de explorare a viselor, caută la biblioteca publică sau în ziarul local, să vezi dacă poți găsi unul deja format. Dacă nu, atunci de ce n-ai înființa chiar tu un asemenea grup?
2. Sesiunile voastre de lucru în grup cu visele trebuie să fie plăcute și relaxante. Niciodată să nu insiști ca vreo altă

persoană să accepte interpretările date de tine viselor sale.

3. Străduieşte-te ca grupul tău să rămână permanent deschis la noi sugestii.
4. Aveţi grijă cu toţii să vă ţineţi la zi jurnalul de vise şi dicţionarul de vise.

Un mic dicționar de vise

Accident. Un mesaj că trebuie s-o iei mai încet și să ai mai multă grijă de tine.

Acoperiș. Sentimente de securitate și lipsă de pericol. Acoperișul este partea cea mai de sus a casei, deci s-ar putea să-ți arate în ce stare se află eul tău spiritual.

Alergare. În parte, depinde dacă fugi **de ceva** care te sperie, sau **către ceva** care te atrage. Dacă fugi de ceva, încearcă să te oprești și să înfrunți adevărul. A alerga repede poate indica o accelerare a progresului tău spiritual.

Animal. Ascultă-ți instinctele. Ia aminte și la tipul de animal. (Vezi Capitolul 6.)

Anotimpuri. Primăvara — noi începuturi. Vara — fertilitate, creștere, vigoare. Toamna — recoltă, eliberarea de trecut. Iarna — odihnă, așteptare, sfârșitul unui ciclu.

Apă. Probleme emoționale. Uită-te la cursul de apă, unde se află, în ce stare este, cât e de adâncă și așa mai departe. (Vezi Capitolul 5.)

Automobil. Un mijloc de a merge mai departe. Maşina este sub controlul tău? S-ar putea să reprezinte eul tău fizic.

Avion. A privi lucrurile dintr-un punct de vedere mai înalt. Progres pe scara socială.

Bagaj. Lucruri pe care le tot cari după tine şi de care probabil nu mai ai nevoie. Resentimente.

Bani. Pot indica faptul că îţi faci griji în privinţa banilor. Experienţe care îţi îmbogăţesc sufletul. Acţiuni profitabile. Energie.

Barcă. Apa din vise reprezintă de obicei emoţiile noastre, iar barca ne arată cum reuşim să le facem faţă. Călătoria ta este liniştită, sau navighezi pe ape învolburate şi care te sperie?

Bebeluş. Un nou început. O idee sau o intuiţie. Bebeluşul tău este fericit, sau îl neglijezi ori refuzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru el? S-ar putea ca „bebeluşul tău interior" să reprezinte acea parte din tine care tânjeşte să fie răsfăţată şi să se simtă în deplină siguranţă.

Biserică. Autoritate. Idei religioase. Credinţă, securitate, sanctuar. Depinde foarte mult de propriile tale idei în privinţa religiei.

Carte. Ţi se oferă o lecţie. Despre ce este cartea?

Casă. Adeseori reprezintă Sinele. O casă mare şi întortocheată poate însemna că ai început să-ţi explorezi propriul psihic. Casa poate să fie eul tău fizic sau cel spiritual. Dacă e ceva în neregulă cu casa, caută o legătură cu ceea ce s-ar putea să nu meargă bine în viaţa ta, de exemplu un acoperiş zburat de vânt ar putea fi o situaţie în care te simţi foarte expus şi vulnerabil. (Vezi Capitolul 5.)

Cascadă. Descărcare emoţională. Vindecare.

Cădere. Pierderea controlului. Coborârea pe scara profesională. Poți pur și simplu să cazi, dacă te prăbușești înăuntrul a ceva sau să te rostogolești în josul unei pante.

Călătorie. Dezvoltare personală. Dacă te întârzie ceva în călătorie, caută să identifici modurile în care progresul tău se vede blocat. Mijloacele de transport sunt și ele importante, la fel ca și oamenii care călătoresc împreună cu tine, dacă există. (Vezi Capitolul 5.)

Cărare. Drumul vieții tale, calea pe care trebuie să mergi. Uită-te să vezi dacă e ușor de mers pe ea, dacă presupune un urcuș sau dacă e plină de buruieni.

Cărți de joc. Soartă — mâna de cărți pe care ai primit-o. Ghicirea viitorului.

Ceață. Incertitudine și derută.

Cheie. Calea spre înainte, mijlocul de-a deschide o ușă. Acest lucru poate fi într-un plan fizic sau într-unul spiritual.

Clopoțel. Poate fi un semn de bun augur sau un avertisment. Uită-te la contextul în care a apărut în visul tău.

Copaci. Propria ta dezvoltare. Probleme de familie. Copacul tău este mititel sau mare, drept sau cocârjat? Crengile îi sunt înfrunzite?

Copil. Propriul tău copil interior. Visul ar putea să fie despre ceva care îți readuce în minte sentimente din copilărie, cum ar fi teamă, neajutorare sau bucurie nestăvilită.

Cristal. Limpezime și puritate. Totodată, depinde de tipul de cristal sau de piatră. (Vezi Capitolul 2.)

Cuib. Siguranță și intimitate. Familie și cămin. Idei care incubează.

Curcubeu. Un simbol al credinței și bucuriei. Promisiunea unor vremuri mai bune care urmează. Adeseori apare după o perioadă de probleme emoționale.

Cursă. Cursă nemiloasă. Nu cumva te străduiești prea mult să concurezi cu alții? Câștigarea unei curse poate reprezenta o victorie personală de un anume fel.

Cușcă. Sentimentul de-a fi prizonier. Teamă — nu cumva cușca ți-o construiești singur? Tu ești înăuntru sau vreun animal fioros, ori o altă persoană?

Cutremur. O frământare, îndeosebi una emoțională. Teama de niște schimbări pe care le vezi apropiindu-se.

Dans. Stare de fericire și lipsă de inhibiții.

Diavol. Teamă. Cineva care te manipulează. Senzualitate și plăceri lumești. Poate să reprezinte o parte din tine pe care tu o consideri „rea".

Dinți. Adeseori indică grijile pe care ți le faci pentru corpul tău. A vrea să ataci sau să muști pe cineva. Dinți care cad — boală somatică sau un interval de tranziție, cum ar fi atunci când erai copil și ți s-au schimbat dinții de lapte.

Explozie. Criză personală neașteptată. De obicei, are legătură cu o relație interpersonală.

Fereastră. A studia o situație din mai multe unghiuri. A privi spre viitor sau spre trecut. Căutarea unor alternative.

Flori. Mesaje de bucurie și grație.

Foc. O situație periculoasă, mai ales una emoțională. Energie sexuală. Energie spirituală. Entuziasm.

Grădină. Locul tău de liniște și pace. Să faci ceva creativ. Uită-te la florile din grădina ta: peste tot se văd numai flori frumoase sau e plin de buruieni care ar trebui scoase afară?

Haine. Persona — eul pe care îl înfățișezi lumii din exterior. Dacă hainele tale sunt excentrice, atunci probabil îți dorești să-ți poți exprima mai mult personalitatea. Dacă te strâng,

imaginea ta actuală nu te mai mulţumeşte. Sau poate că pur şi simplu ar trebui să treci la regim!

Hotel. O perioadă de tranziţie în viaţa ta, o situaţie temporară. Te simţi dezechilibrat.

Inel. Căsătorie, promisiuni, finalizare, dragoste.

Insulă. Sentiment de izolare. Autonomie. Un loc de refugiu.

Inundaţie. Emoţii copleşitoare.

Înger. Acesta poate fi un mesager special din vis, deci ascultă-l cu atenţie. Îngerii reprezintă idei superioare, de natură spirituală. Îngerul tău poate să fie un înger păzitor, care are grijă de tine.

Judecător. Alter ego-ul tău, adică acea parte din tine care îţi judecă faptele. Părintele tău interior. Poate că te arăţi prea aspru şi critic cu tine însuţi.

Luna. Un simbol elocvent al energiei psihice feminine. Maree şi ritmuri, să te laşi în voia curentului, menstruaţie. Lună nouă — noi începuturi. Lună plină — putere şi împlinire, fertilitate. Lună care apune — debarasarea de emoţii nedorite.

Mâncare. Poate să reprezinte orice fel de hrană: materială, emoţională, spirituală. Depinde şi de tipul alimentelor, de exemplu dulciuri pentru lucrurile dulci din viaţă, cârnaţii sunt un simbol falic etc.

Mină. O sursă ascunsă de bogăţie sau de putere. A coborî adânc în inconştient.

Moarte. O schimbare totală. Eliberare de trecut. Poate fi şi un avertisment legat de sănătatea ta sau de a altei persoane. Cine moare? Ce energii sau tip de situaţie reprezintă acea persoană pentru tine?

Monstru. Ceva de care ţi-e frică. S-ar putea să trebuiască să-l înfrunţi — adeseori, monştrii nu sunt chiar atât de groaznici pe cât par.

Muzică. Un minunat simbol oniric, care poate însemna că intri în contact cu forțe spirituale puternice. Dacă muzica nu este armonioasă însă, atunci ești în disonanță cu ceva.

Oglindă. Oglinda îți arată un aspect al personalității sau al purtării tale, cu care trebuie să te confrunți deschis și cinstit.

Pasăre. Libertate, cântec de bucurie. Ia aminte la tipul de pasăre.

Pat. Securitate și căldură. Evadarea din lumea reală. Probleme de natură sexuală.

Păr. Adeseori apare în vise dacă te preocupă corpul tău, și mai ales dacă visezi că îți cade părul (o temă destul de comună). Pieptănatul părului — debarasarea de încurcăturile din viața ta. Păr frumos și strălucitor — stare bună de sănătate.

Pânză de păianjen. Sentimentul de-a fi prizonier sau că ai căzut într-o cursă. Tu ești cel care-o țese? O situație complexă.

Peșteră. Sinele interior ascuns, inconștient. Un simbol oniric foarte primitiv, arhetipal. Inițiere. Sanctuar.

Plasă. Încercarea de a prinde ceva — o idee, poate? Sau poate că te simți prizonier, incapabil să scapi dintr-o situație.

Plâns. Exprimarea unor emoții pe care nu vrei să le afișezi în lumea reală. Trebuie să iei aminte la ceea ce vrea să-ți spună acest vis.

Poartă. O cale de pătrundere, poate în altă lume, ori poate într-o nouă etapă a vieții tale. Noi posibilități.

Podul casei. Partea cea mai înaltă a casei poate să reprezinte eul tău spiritual. De asemenea, uită-te să vezi și ce este în podul casei tale. S-ar putea să găsești lucruri pe care le-ai

pus la păstrare, în trecut, şi care acum trebuie să fie luate din nou în considerare.

Poliţist. Un simbol al autorităţii. Vinovăţie. Ce anume faci şi care ţi se pare că ar fi rău? Alternativ, poate fi un semn de grijă şi protecţie.

Poştaş. Mesaje care vin în viaţa ta. Ce fel de veşti îţi aduc?

Război. Anxietate şi mânie care fierbe în tine şi va erupe la un moment dat. Conflict.

Roată. Suişurile şi coborâşurile vieţii. Noroc, şanse de câştig. Călătorie.

Sabie. Atac sau apărare. A descoperi adevărul dintr-o situaţie.

Sânge. Forţă vitală. Mânie şi teamă. Sângele menstrual reprezintă putere, fertilitate şi descărcare.

Scări. Când urci — succes, creşterea încrederii în tine, trecerea la niveluri spirituale superioare. Când cobori — pierderea încrederii în tine sau explorarea inconştientului.

Soare. Bucurie şi succes. Încredere în forţele proprii. Tărie. Situaţie care se îmbunătăţeşte, după o perioadă grea.

Spălat. A curăţa ceva, a da uitării trecutul.

Stâncă. Loc sigur, tărie. Sau, alternativ, să te izbeşti de-o stâncă. Un anumit obstacol.

Stea. Speranţă şi îndrumare. Ceva spre care să năzuieşti. Fiinţe superioare care îţi arată calea.

Sticlă. S-ar putea să-ţi reprimi nişte sentimente sau gânduri. Ce conţine sticla din visul tău? Are dopul pus sau desfăcut? Ce culoare are sticla?

Subsol. Partea ascunsă a psihicului, unde depozitezi lucrurile de care te temi. Rădăcina problemei tale.

Şcoală. Învăţăminte de tras sau o situaţie care îţi aminteşte de copilăria ta.

Telefon. Mesaje şi comunicare. Răspunzi la el?

Toaletă. Debarasarea de lucruri care nu-ţi mai trebuie. De asemenea, poate avea legătură cu sentimente profund înrădăcinate de vinovăţie sau anxietate.

Ucidere. Ceva din viaţa ta de care trebuie să te debarasezi. Poate nişte comportamente sau convingeri perimate, care nu se mai potrivesc în prezent. Dacă e vorba de o crimă, atunci situaţia probabil că se referă la sentimente de mânie. Dacă tu eşti cel care ucide, de exemplu un animal, ce fel de animal este? Dacă ucizi un copil, aceasta probabil reprezintă vreun comportament copilăresc.

Uniformă. Autoritate. Conformare. Nu cumva eşti prea rigid în unele privinţe? Sau simţi acest lucru în legătură cu altcineva?

Urcuş. A munci în direcţia unui scop superior. Îţi vine greu să urci sau ţi se pare uşor? Dacă dimpotrivă, cobori, probabil că ai început să-ţi explorezi planul inconştient al minţii.

Uşă. O cale de trecere. O perioadă de tranziţie. Dacă este deschisă, atunci eşti gata pentru noi descoperiri.

Zbor. Călătorie astrală. Să te ridici deasupra existenţei cotidiene, către un nivel spiritual superior.

Zori. Un nou început. Ceva începe să ţi se arate în adevărata lumină.

Glosar

Afirmație. O declarație capacitantă, folosită pentru a stimula o stare mentală pozitivă.

Animal totemic. Un animal care reprezintă și îi dă puteri unui individ sau unui grup de indivizi.

Arhetip. O imagine mentală sau un tipar de gândire care este comun tuturor ființelor umane.

Asociație liberă. O metodă de explorare a ideilor spontane care apar în urma unui cuvânt sau simbol dat.

Călăuză din vis. Un mentor imaginar, de obicei în chip de om sau de animal, care ne apare în vise și vizualizări și care ne ajută să incubăm vise și să lucrăm cu probleme particulare care ne preocupă.

Coincidență. Evenimente sau circumstanțe care par să aibă o legătură semnificativă între ele, dar nu într-un mod cauzal.

Conștient. Starea în care suntem treji și conștienți de identitatea noastră și de ceea ce ne înconjoară.

Copil interior. Partea din psihicul nostru care și-a păstrat atributele copilărești.

Corp astral. Corespondentul eteric al corpului, despre care se presupune că poate să călătorească la distanțe astronomice în vise și că dăinuie după moarte.

Creativitate. Capacitatea de a fi inventiv și de a imagina diverse lucruri.

Imagerie. Imagini văzute cu ochii minții.

Inconștient. Planul mental de care nu suntem în totalitate conștienți, dar care totuși ne influențează gândurile și faptele.

Inconștientul colectiv. Acea parte a inconștientului care se referă la amintirile ancestrale și la experiențele comune întregii specii umane.

Mandala. O figură simbolică de formă circulară, reprezentând Sinele în căutarea întregului. În diverse religii, acest simbol reprezintă universul.

Mit. O poveste tradițională care încearcă să explice niște fenomene naturale, sociale sau religioase.

Premoniție. A ști ceva dinainte, adeseori prin mijloace aparent supranaturale.

Proiecție. Atribuirea unor trăsături sau acțiuni altor oameni, ca apărare împotriva recunoașterii lor în Sinele propriu.

Psihic. Totalitatea universului interior mental al unei persoane.

Simbol. Un lucru care reprezintă, caracterizează sau amintește de un alt lucru.

Somn REM. Perioade ciclice de activitate cerebrală care apar în timpul somnului și care sunt asociate cu mișcări oculare rapide.

Talisman al viselor. Un obiect decorativ în formă de plasă, agățat deasupra patului pentru a stimula reamintirea viselor.

Ulei esențial. Ulei volatil extras dintr-o plantă și folosit în aromaterapie.

Umbră. Acea parte a personalității noastre care este ascunsă de eul conștient.

Vis lucid. Un vis în cursul căruia devenim conștienți de faptul că visăm.

Vizualizare. Experimentarea imageriei vizuale.

Bibliografie suplimentară

_____ *10 000 Dreams and Their Traditional Meaning,* Foulsham, 1995.

Allan Hobson, *The Dreaming Brain,* Penguin, 1990.

Ann Faraday, *Dream Power,* Hodder and Stoughton, 1972.

C.G Jung, *Man and His Symbols,* Pan Books, 1978.

Claire Nahmad, *Dream Spells,* Pavilion, 1994.

David Fontana, *The Dream Pack,* Reader's Digest.

Denise Linn, *Pocketful of Dreams,* Piatkus, 1993.

Edwin Raphael, *The Comprehensive Book of Dreams,* Foulsham, 1992.

Michele Simmons şi Chris McLaughlin, *Dream Interpretation for Beginners,* Headway, 1994.

Pierre Daco, *Interpret Your Dreams* — Unlock the Secrets of Your Unconscious, Robinson, 1995.

Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams,* Penguin, 1991.

_____ *The Mystic Dreambook — 2 500 dreams explained,* Foulsham, 1995.

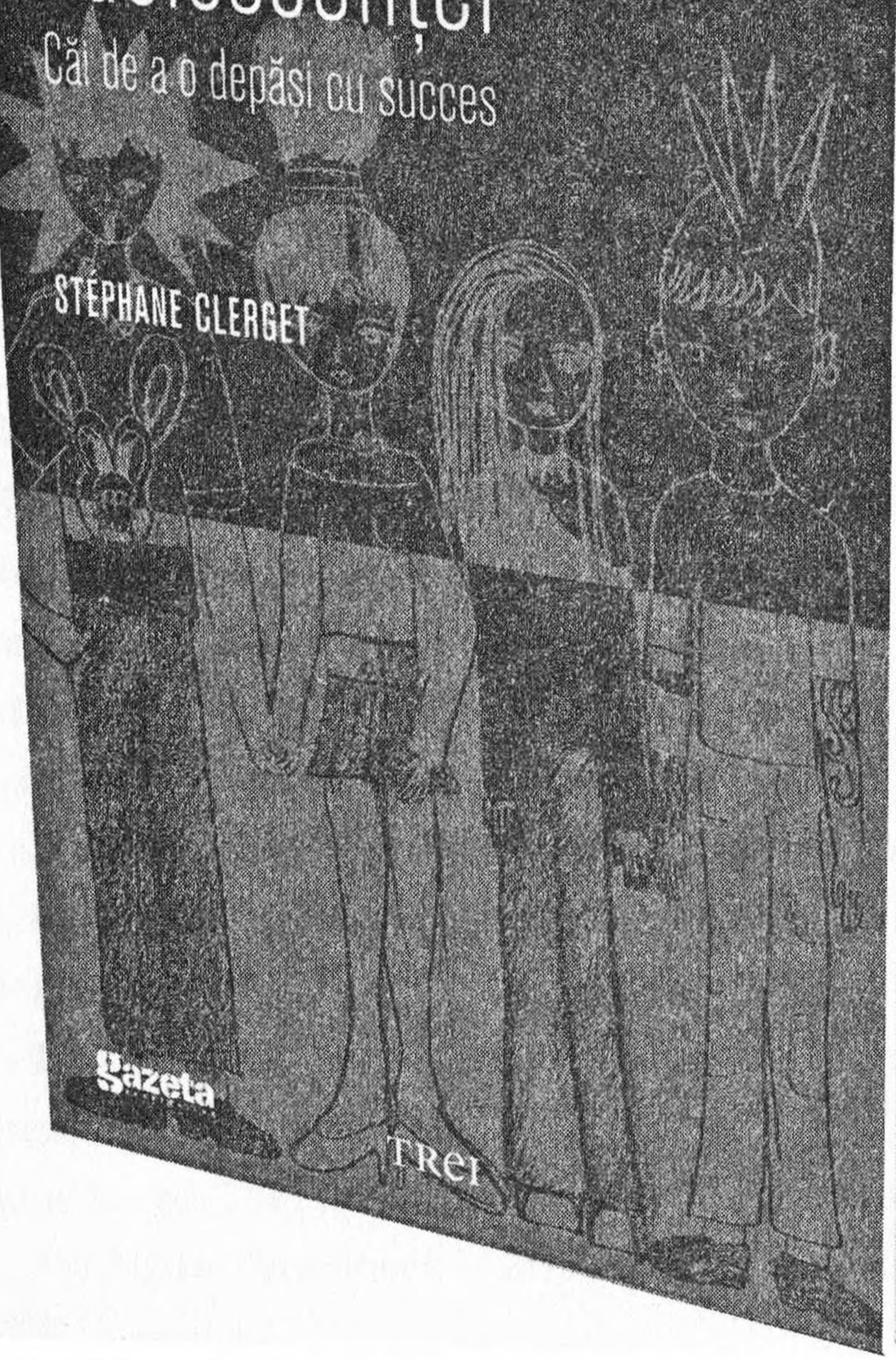
Tony Crisp, *Dream Dictionary,* MacDonald, 1990.

Criza adolescentei

Căi de a o depăși cu succes

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

STÉPHANE CLERGET



Gazeta

TREI

CRIZA ADOLESCENȚEI
CĂI DE A O DEPĂȘI CU SUCCES

STÉPHANE CLERGET

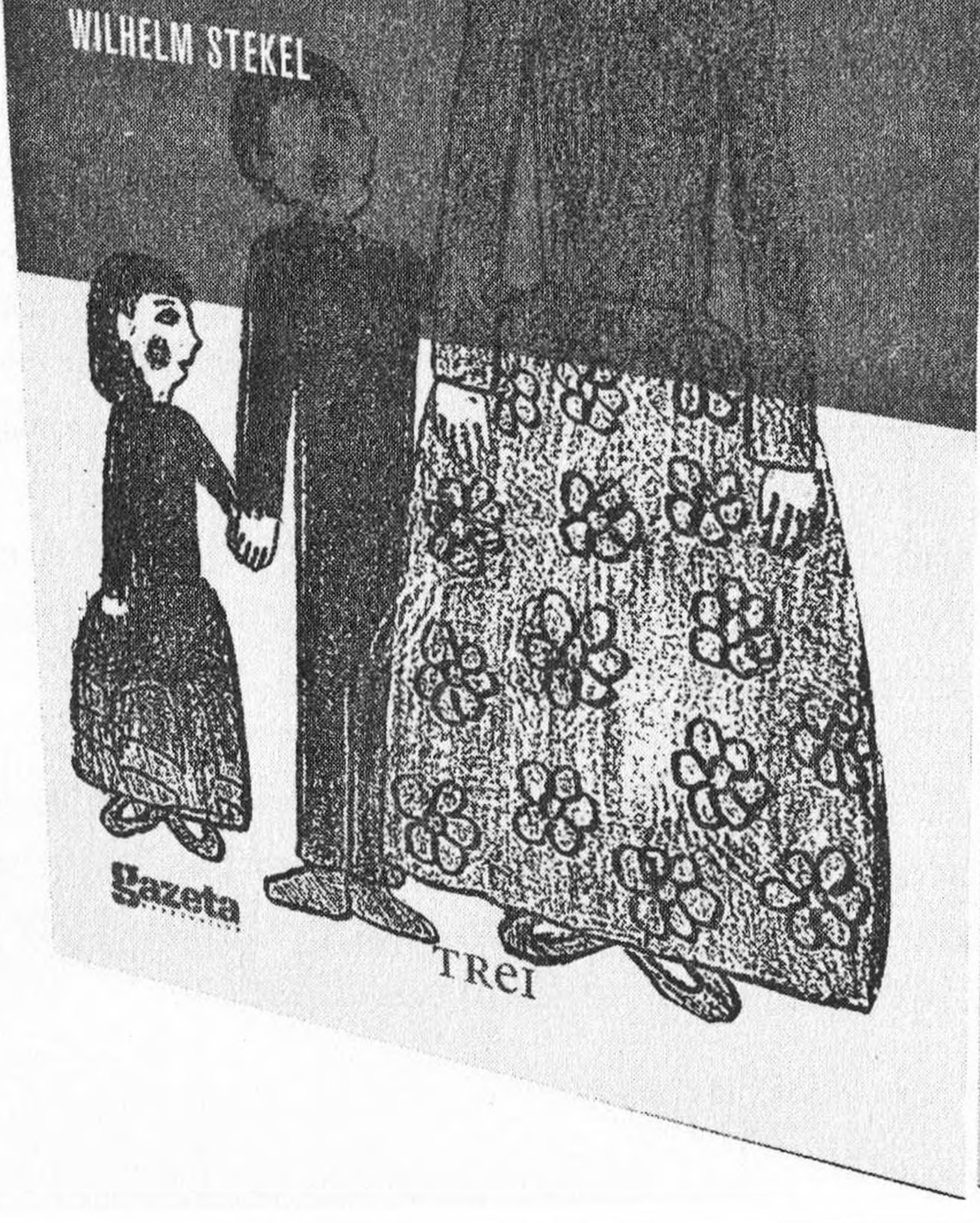
„Fiul meu a devenit foarte agresiv", „Fiica mea este mereu nemulțumită de ceva", „Se supără din orice", „Își asumă riscuri necalculate", „Își provoacă vomismente", „Cred că ia droguri", „Are niște prieteni ciudați", „Nu mai învață ca înainte", „Cred că este homosexual", „O doare mereu capul și burta", „Nu se mai desparte de playstation", „Parcă nu ar mai fi ea". În adolescență, schimbările sunt numeroase și adesea dificil de înțeles atât pentru adolescent, cât și pentru anturajul lui. Care este semnificația acestor schimbări și cum pot fi ele integrate? Iată o carte care încearcă să explice, în mod clar, părinților, specialiștilor în domeniu și adolescenților înșiși mecanismele psihologice cele mai profunde care declanșează criza din adolescență.

Stéphane Clerget este psihiatru pentru copii și adolescenți. Își desfășoară activitatea la cabinet, în spital, dar face și cercetare clinică. În fiecare săptămână răspunde în direct întrebărilor puse de adolescenți în cadrul unei emisiuni televizate.

Recomandări psihanalitice pentru mame

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

WILHELM STEKEL



Gazeta

TREI

RECOMANDĂRI PSIHANALITICE PENTRU MAME

WILHELM STEKEL

Adesea, ca părinţi, ne creştem copiii ghidaţi de prejudecăţi pe care le-am moştenit de la părinţii noştri. Cea mai răspândită şi cea mai dăunătoare dintre acestea este că, la începutul vieţii, copilul este pur la suflet şi la trup ca un înger. Aşa încât, dacă vom constata că fratele mai mare nu-şi iubeşte frăţiorul sau surioara, suntem foarte contrariaţi şi uneori îl pedepsim. Sau, dacă vom constata la copilul nostru anumite activităţi erotice, ne întrebăm dacă nu cumva e ceva grav şi trebuie să mergem la pediatru. Cartea lui Stekel ne eliberează de prejudecăţile tradiţionale şi, inspirată din rezultatele psihanalizei, ne aşază pe terenul realităţii psihice: la naştere, copilul este un mare egoist (şi hedonist), pe care doar treptat educaţia îl poate transforma într-o fiinţă altruistă.

Wilhelm Stekel, medic şi psihanalist austriac, este unul dintre cei mai importanţi colaboratori ai lui Freud din perioada de început a psihanalizei. Este autorul a numeroase cărţi traduse în mai multe limbi, dintre care Editura Trei a publicat *Psihologia eroticii feminine* şi *Psihologia eroticii masculine*. Principalele sale contribuţii se referă la simbolismul viselor şi psihosexologie.

Cum să fii o mamă bună pentru fiul tău

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

ALAIN BRACONNIER

CUM SĂ FII O MAMĂ BUNĂ PENTRU FIUL TĂU

ALAIN BRACONNIERL

Este bine cunoscută preferința mamelor pentru fiii lor. Dar este în avantajul băieților să beneficieze de atâta afecțiune? Nu cumva, din această cauză, vor avea de suferit mai târziu în viață? „Nu o să fie în stare să se apere la școală"; „O să dea peste o fată care-l va duce de nas"; „O să rămână mereu un copil"; „O să ajungă homosexual" etc. sunt tot atâtea îngrijorări legate de prea multă afecțiune din partea mamei pentru fiul ei. Cât adevăr există în toate acestea și cum trebuie să se poarte o mamă cu fiul ei pentru a-l pregăti bine pentru viață aflați din această carte scrisă de un experimentat psihoterapeut de copii.

Alain Braconnier este medic, psiholog, psihanalist, profesor universitar și director al Centrului de psihiatrie Philippe-Paumell din Paris. A mai publicat, printre altele, cartea *Cum să fii un tată bun pentru fiica ta*, tradusă în limba română la Editura Trei.

Bărbatul de azi explicat femeilor

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

GÉRARD LELEU

Gazeta

TREI

BĂRBATUL DE AZI EXPLICAT FEMEILOR
TOT CE AȚI VRUT SĂ ȘTIȚI DESPRE SEXUL TARE FĂRĂ SĂ ÎNDRĂZNIȚI SĂ ÎNTREBAȚI

GÉRARD LELEU

Pentru că am trăit până nu demult într-o lume dominată de bărbați, rezultatul, doar în aparență surprinzător, a fost că psihologii și sexologii s-au orientat în primul rând spre cunoașterea sexului frumos și deloc slab. Astfel, cunoașterea bărbatului, ca viață psihică și sexualitate, a rămas într-un plan secund. Mai ales pentru cea mai mare parte a femeilor, el este încă un necunoscut. Prezenta carte reprezintă o călătorie în intimitatea masculină, dezvăluind cititoarelor istoria, fricile și dubiile bărbaților. Ea oferă soluții pentru situațiile în care „sexul tare" se arată slab, fie că este vorba de penele sexuale, fie de cele sentimentale (neputința de a-și exprima sentimentele). Veți descoperi, stimate doamne, fantasmele, pozițiile, mișcările și săruturile care-i fac pe bărbați să vibreze.

Gérard Leleu este medic, sexolog și terapeut de cuplu, autor a numeroase cărți de succes, dintre care Editura Trei a publicat în limba română *Tratat de mângâieri* și *Cum să fim fericiți în cuplu*, vol. I (*Intimitate, senzualitate și sexualitate*), vol. II (*Între fidelitate și infidelitate*).

3 TREI și Gazeta Sporturilor

îți oferă 7 cărți de succes
ca să te simți bine!

Alain Braconnier, *Cum să fii o mamă bună pentru fiul tău*

Gerard Leleu, *Bărbatul de azi explicat femeilor*

Alon Gratch, *Dacă dragostea ar putea gândi*

Peter Collett, *Cartea gesturilor europene*

Ruth Berry, *Întâlnirea cu visele*

Stephane Clerget, *Criza adolescenței*

Wilhelm Stekel, *Recomandări psihanalitice pentru mame*

În fiecare noapte, visele ne iau și ne duc într-o fascinantă călătorie interioară. Din păcate, rareori ne întrebăm ce ar putea însemna visele noastre. De fapt, ele ne ajută să intuim lucruri relevante despre relațiile personale, să identificăm și să rezolvăm conflicte ascunse. Ele pot fi ca niște semne indicatoare, adeseori arătându-ți cea mai bună cale de urmat, atunci când nu știi ce decizie să iei. Acum, cu ajutorul acestei cărți foarte ușor de citit, poți să-ți îmbunătățești capacitatea de reamintire a viselor și poți descoperi ce înseamnă pentru tine simbolurile și mesajele din vis. Prevestesc ele viitorul? Dacă dorințele și intențiile tale ascunse sunt orientate spre viitor, atunci da. Vei reuși, de asemenea, să-ți dezvolți intuiția, echilibrul interior și conștiința de sine.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

EDITURATREI.RO

ISBN 978-973-707-574-1

Ruth Berry este psiholoagă cu experiență de mulți ani în practica privată. În plus, ea susține conferințe locale, participă la emisiuni de radio și organizează ateliere de discuții.